Visit **Dwarkadheeshvastu.com** For

FREE Vastu Consultancy, Music, Epics, Devotional Videos
Educational Books, Educational Videos, Wallpapers

****

All Music is also available in **CD** format. **CD Cover** can also be print with your Firm Name

****

We also provide this whole Music and Data in **PENDRIVE** and **EXTERNAL HARD DISK.**

Contact : Ankit Mishra (+91-8010381364, dwarkadheeshvastu@gmail.com)

PITANI SHIKHAMAN

Gujrati-Book

VISIT…

॥ શ્રીહરિઃ ॥

વિષય-સૂચી

	વિષય		પૃષ્ઠાંક
૧.	સૃષ્ટિનો કારીગર	------	૧
૨.	આપણી સ્વાસ્થ્ય-રક્ષક સેના	------	૬
૩.	સિગારેટ-બીડી કે તમાકુની ટેવ	------	૧૪
૪.	વ્યાયામ અને ખેલકૂદ	------	૨૪
૫.	ફોટાનો દૈવી કેમેરા : આંખ	------	૩૫
૬.	પાચન અને પરિપોષણ	------	૪૬
૭.	આહાર-વ્યવસ્થા	------	૬૬
૮.	પાણી	------	૯૨
૯.	સ્વચ્છ વાયુનું સેવન	------	૧૦૨
૧૦.	શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક શુદ્ધિ	------	૧૧૬

॥ શ્રીહરિ: ॥

પિતાની શિખામણ
સ્વાસ્થ્ય અને ખાણીપીણી

સૃષ્ટિનો કારીગર

પિતા : બેટા કેશવ! મેજ પર પેલી જે ફૂલછડી મૂકેલી છે તે જુએ છે?

કેશવ : જી હા, પિતાજી!

પિતા : તેને કોણે બનાવી છે?

કેશવ : માળીએ. તેણે બાગમાંથી ફૂલ ચૂંટી-ચૂંટીને તે તૈયાર કરી છે.

પિતા : શાબાશ! બરાબર છે. સારું, હવે બતાવ, ફૂલને કોણે બનાવ્યાં છે?

કેશવ : ફૂલને? ફૂલને તો કોઈએ બનાવ્યાં નથી. પિતાજી! એ તો વૃક્ષો-છોડવાઓ પર ખીલ્યાં હતાં.

પિતા : હા, વૃક્ષો-છોડવાઓ પર એ ખીલ્યાં હતાં એ બરાબર, પણ ત્યાં તેમને ખીલવ્યાં કોણે? વળી, તે વૃક્ષો-છોડવાઓને પણ કોણે ઉત્પન્ન કર્યા?

કેશવ : કોઈએ નહીં. વૃક્ષો તો જમીનમાં બીજ વાવી દેવાથી આપોઆપ જ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. તે દિવસે મેં જે કેરી ખાધી હતી તેનો ગોટલો વાવ્યો હતો. બસ, એમાંથી આપોઆપ અંકુર નીકળી આવ્યો. હવે તે છોડ થઈ ગયો છે.

પિતા : સૌથી પહેલાં બીજ કોણે બનાવ્યું? વારુ, બતાવ, આ ફૂલછડી ક્યારેય આપોઆપ જ બની શકે ખરી?

કેશવ : ના.

પિતા : તો પછી આ ફૂલ, ઝાડ અને તેનાં બી પણ આપોઆપ જ કેવી રીતે બની શકે? તેમનો પણ બનાવનાર કોઈ ને કોઈ અવશ્ય હશે ને?

કેશવ : કોણ છે તે બનાવનારો?

પિતા : તે બનાવનારો એક એવો કારીગર છે, કે જેની કારીગરીને તો આપણે જોઈએ છીએ, પરંતુ કારીગરને જોઈ શકતા નથી. પરંતુ તેમ છતાંય તે આપણી પાસે દરેક સમયે અને દરેક સ્થળે મોજૂદ હોય છે.

કેશવ : તેનું નામ શું છે?

પિતા : તેને આપણે ભગવાન, ઈશ્વર અથવા પરમાત્મા કહીએ છીએ.

કેશવ : શું તે જ ઈશ્વર, કે જેની ભક્તિ ધ્રુવ, પ્રહ્લાદ વગેરે કરતા રહેતા હતા?

પિતા : હા, તે જ ઈશ્વર. તે ઘણો મોટો કારીગર છે. તેણે માત્ર વૃક્ષો અને ફૂલોને જ નહીં, તેમનાં બીજને – ત્યાં સુધી કે દુનિયાની દરેક વસ્તુને ઉત્પન્ન કરી છે. આ રંગબેરંગી પક્ષીઓ અને જાતજાતનાં પશુઓ – બધું તેણે જ બનાવ્યું છે. પેટે ઘસડાઈને ચાલતાં જંતુઓ અને ઊડતાં પતંગિયાં પણ તેણે જ બનાવ્યાં છે. તેણે નદીની માછલીઓ બનાવી છે અને સમુદ્રના જીવ પેદા કર્યા છે. તને, મને અને બધાં મનુષ્યોને પણ તેણે જ બનાવ્યાં છે. તેણે જ સૂર્ય બનાવ્યો છે, ચંદ્ર બનાવ્યો છે અને આકાશના તારા પેદા કર્યા છે. તેણે જ અગ્નિ, પવન અને પાણી બનાવ્યાં છે અને તેણે જ આકાશને પણ જન્મ આપ્યો છે. કેટલું કહીએ? - બસ, થોડામાં એટલું સમજી લે કે આ સૃષ્ટિમાં જે કંઈ પણ તને દેખાય છે અને જે દેખાતું નથી તે પણ – તે બધું તેનું જ બનાવેલું છે. તે જ આ સૃષ્ટિ રચનારો એકમાત્ર કારીગર છે.

કેશવ : ત્યારે તો સાચે જ તે ઘણો મોટો કારીગર છે. પરંતુ પિતાજી! શું આપણે તેને જોઈ ન શકીએ?

પિતા : જોઈ શકીએ ને! પણ આ સાધારણ આંખોથી નહીં. તેને જોવા માટે આપણે પોતાની અંદર – મનમાં આંખો પેદા કરવી પડે.

કેશવ : મનમાં આંખો કેવી રીતે પેદા કરી શકાય?

પિતા : ઈશ્વરની કૃપા પ્રાપ્ત કરીને, મનને નિર્મળ બનાવીને અને પોતાનાં આચરણોને શુદ્ધ રાખીને.

કેશવ : તમે મને જે કહો તે કરવા હું તૈયાર છું. તો કહો, ઈશ્વરની કૃપા કેવી રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે?

પિતા : એના માટે મારી સલાહ એ છે કે સૌથી પહેલાં તો તું પોતાની વિચારશક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું શીખી લે અને સૃષ્ટિની દરેક વસ્તુમાં ઈશ્વરની કારીગરીને જોવાની અને સમજવાની ટેવ પાડ. એનાથી તારી બુદ્ધિ તેજ થશે, તારું જ્ઞાન વધશે અને તારામાં ઈશ્વર પ્રત્યેનો સાચો પ્રેમ ઉત્પન્ન થઈ જશે. બસ, પછી તો તે સાચો પ્રેમ આગળ જતાં તારા મનને નિર્મળ કરી દેશે અને તારાં આચરણોને શુદ્ધ બનાવી દેશે. સાથોસાથ, પ્રેમમાં એવી શક્તિ છે કે જે બે વ્યક્તિઓને આકર્ષીને એકમેકમાં મેળવી દેતી હોય છે. ગોસ્વામી તુલસીદાસજીએ પણ લખ્યું છે –

જેહિં કેં જેહિ પર સત્ય સનેહૂ । સો તેહિ મિલઈ ન કછુ સંદેહૂ ॥

અસ્તુ. જેમ જેમ તારો પ્રેમ ઈશ્વર પ્રત્યે વધતો જશે તેમ તેમ જ તેમનો પણ પ્રેમ તારા ઉપર પણ વધતો જશે. આ પ્રમાણે ધીરેધીરે તું ઈશ્વરની નજીક જતો જઈશ અને ઈશ્વર તારી નજીક આવતા જશે. અંતે જ્યારે તારો પ્રેમ એવી કક્ષાએ પહોંચી જશે કે જ્યાં ઈશ્વર સિવાય અન્ય કોઈ ચીજનું ધ્યાન જ નહીં રહે ત્યારે તું જોઈશ કે તારા મનમાં ઈશ્વરનું સ્વરૂપ એવી રીતે ઝળકવા લાગ્યું છે કે જેમ એક સ્વચ્છ દર્પણમાં ચંદ્રમાનું સ્વરૂપ ઝળકી રહે છે. આ પ્રમાણે તને ઈશ્વરનું દર્શન

થઈ જશે. મોટા-મોટા ઋષિઓ, મુનિઓ અને ઈશ્વરભક્તોએ પણ તેમનાં આ જ રીતે દર્શન કર્યાં છે. એક વાર ઈશ્વરનું દર્શન કરી લીધા પછી મનુષ્યને કોઈ વસ્તુની કામના રહેવા પામતી નથી અને તે જીવન્મુક્ત થઈ જાય છે, અર્થાત્ સંસારનાં તમામ બંધનોમાંથી તે છૂટી જાય છે.

કેશવ : પણ પિતાજી! આપણો પ્રેમ જો તે કક્ષાએ ન પહોંચે તો શું થાય?

પિતા : તોપણ તારું કલ્યાણ જ થશે. આ પ્રકારનાં કર્મ ક્યારેય વ્યર્થ જતાં નથી. ઈશ્વર પ્રત્યે તારો પ્રેમ જેટલો ગહન (ગાઢ) હશે, તારું જીવન પણ તેટલું જ ઉન્નત અને સફળ બની જશે.

કેશવ : બરાબર છે. હવે હું સમજી ગયો.

પિતા : ભલે, તો આજે હું તને એક નાનું ગીત ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવા માટે શીખવું છું, એને સમજી લે અને યાદ કરી લે. હમણાં થોડાક દિવસો સુધી દરરોજ સવારે અને સાંજે આ ગીત ગાઈને ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરતો રહે. ગીત આ છે –

(૧)

હે ઈશ્વર! યહ અદ્ભુત સારી।
કૈસી કારીગરી તુમ્હારી ॥

સૂરજ ચન્દ્ર ઔર યે તારે
હૈં આકાશમેં દીપક બારે ॥
બાદલ ભી વે સભી રઁગીલે
સુર્ખ સુનહરે નીલે પીલે ॥
દિખલાયે શોભા નિત ન્યારી
કૈસી કારીગરી તુમ્હારી ॥

(૨)

માલી બીજ બાગમેં બોતા ।
ઉસમેં પેડ઼ બડ઼ા-સા હોતા ॥

ડાલેં ફૂલ-ફૂલ ફલ લાતીં ।
જિનમેં લાખોં બીજ જમાતીં ॥
એક બીજકા અચરજ ભારી ।
કૈસી કારીગરી તુમ્હારી ॥

(૩)

જો-જો હમ પદાર્થ હૈં ખાતે ।
સ્વાદ જીભ પર વે દિખલાતે ॥
ફિર વે આઁતોમેં હૈં જાતે ।
લોહૂ બનતે તાકત લાતે ॥
અદ્‌ભુત હૈ મશીન બલિહારી ।
કૈસી કારીગરી તુમ્હારી ॥

(૪)

હે પ્રભુ! હમ પર દયા દિખાઓ ।
બુદ્ધિ હમારી શુદ્ધ બનાઓ ॥
મુઝમેં અપના પ્રેમ જગાઓ ।
શરણ તુમ્હારી હૂઁ, અપનાઓ ॥
આઁખ ખોલતી રહે હમારી ।
ભગવન્! કારીગરી તુમ્હારી ॥

કેશવ : આ ગીત તો હું બહુ સહેલાઈથી યાદ કરી લઈશ અને આને ગાઈને નિત્ય પ્રાર્થના કરીશ.

પિતા : અને આમાં જે રીતે ઈશ્વરની કારીગરીનાં જે ઉદાહરણ બતાવવામાં આવ્યાં છે તેવી જ રીતે બીજી વસ્તુઓમાં પણ ઈશ્વરની કારીગરીનાં ઉદાહરણ જોવાનું શરૂ કરી દે.

કેશવ : હા, હા, અવશ્ય કરીશ.

આપણી સ્વાસ્થ્ય-રક્ષક સેના

કેશવ : પિતાજી! મારાં માતાજીને તાવ આવ્યો છે, ખાટલામાં સૂતાં છે.

પિતા : તાવ ન આવે તો બીજું શું થાય? કેટલી વાર તેને સમજાવી ચૂક્યો છું, પણ તે પોતાના સ્વાસ્થ્ય પર ધ્યાન જ આપતી નથી ને.

કેશવ : સ્વાસ્થ્ય કોને કહે છે, પિતાજી?

પિતા : જ્યારે આપણા શરીરનાં બધાં જ અંગો પોતપોતાનું કામ યોગ્ય રીતે કરતાં રહે છે ત્યારે તે સ્થિતિને આપણે સ્વાસ્થ્ય કહીએ છીએ. જ્યારે એ અંગો પોતાનું નામ યોગ્ય રીતે કરતાં નથી અથવા તેમનામાં કંઈક ખરાબી ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તેને આપણે રોગ કે બીમારીના નામે ઓળખીએ છીએ.

કેશવ : પિતાજી! બીમારી કેવી રીતે પેદા થાય છે?

પિતા : બીમારીઓ ઘણી જાતની હોય છે અને તેમના પેદા થવાનાં કારણો પણ ઘણાંબધાં છે; પરંતુ સાધારણ રીતે આપણે કહી શકીએ કે કેટલીક બીમારીઓ તો એવી છે કે જે અયોગ્ય રહેણીકરણી અને ખાણીપીણીથી પેદા થઈ જાય છે. જેમ કે – અપચો, મંદાગ્નિ, વાયુદોષ, સંધિવા, માથાનો દુઃખાવો, પેટનો દુઃખાવો, કબજિયાત વગેરે; અને કેટલીક બીમારીઓ એવી છે કે જે ચેપી છે, એટલે કે બીમારનો સ્પર્શ થવાથી થાય છે. જેમ કે – પ્લેગ, કૉલેરા, શીતળા, શરદી-સળેખમ, ઈન્ફ્લુએન્જા, ક્ષય વગેરે.

કેશવ : આ સ્પર્શથી થતા (ચેપી) રોગ કેવી રીતે પેદા થાય છે?

પિતા : સ્પર્શથી પેદા થતા (ચેપી) રોગો વાસ્તવમાં નાના-નાના કીટાણુઓથી પેદા થાય છે. આ કીટાણુ એટલા સૂક્ષ્મ હોય છે કે સાધારણ આંખોથી જોઈ શકાતા નથી. તેથી જ તેમને કીટાણુ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેમને જોવા માટે એવા યંત્રની જરૂર પડે છે કે જે નાની

વસ્તુને મોટી કરી બતાવે.

કેશવ : તે યંત્ર કયું છે?

પિતા : તે યંત્રને અણુવીક્ષણયંત્ર (સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર) કહે છે. તેના વડે આપણે સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ વસ્તુને પણ સાવ સહેલાઈથી જોઈ શકીએ છીએ. આ યંત્રો ઘણા પ્રકારનાં હોય છે – કોઈ ઓછી ક્ષમતાનું, કોઈ વધુ ક્ષમતાનું વગેરે. જે યંત્ર જેટલી વધુ ક્ષમતાવાળું હોય તેના વડે તેટલી જ વધુ સૂક્ષ્મ વસ્તુ જોઈ શકાય છે. રોગના કીટાણુઓને જોવા માટે અત્યંત તીવ્ર ક્ષમતાવાળાં યંત્રોની જરૂર પડતી હોય છે, કારણ કે આ કીટાણુઓ અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે.

કેશવ : વારુ, તો આ કીટાણુઓ કેવા હોય છે?

પિતા : આ કીટાણુઓ અનેક પ્રકારના હોય છે, પરંતુ મોટે ભાગે આ કીટાણુઓ ત્રણ જ રૂપોમાં દેખાતા હોય છે – (૧) પૈડા જેવા ગોળ આકાર[૧]માં, (૨) લાકડીના જેવા લાંબા આકાર[૨]માં અને (૩) વાંકાચૂકા કે ગૂંચળાના આકાર[૩]માં. આ કીટાણુઓ અનેક જાતના છે અને તેમનાં રૂપ-રંગ તથા સ્વભાવ અનુસાર તેમનાં નામ પણ અલગ-અલગ છે; પરંતુ તારે આ વિવાદમાં પડવાની જરૂર નથી. ફક્ત આટલું જ સમજી લે કે જેટલા પણ પ્રકારના ચેપી રોગ છે – એટલે કે શરદી-સળેખમ જેવા સાધારણ રોગોથી માંડીને ક્ષય, શીતળા, કૉલેરા અને પ્લેગ જેવા ભયંકર રોગો – એ બધા રોગોની ઉત્પત્તિના કારણભૂત અલગ-અલગ જાતના કીટાણુઓ હોય છે.

કેશવ : પરંતુ આ કીટાણુઓથી રોગ થાય છે કેવી રીતે?

પિતા : વાત એમ છે કે આ કીટાણુઓમાં પોતાની સંખ્યાને વધારવાની ઘણી વિચિત્ર શક્તિ હોય છે. દરેક કીટાણુ પોતાના શરીરને વધારીને તેના બે ભાગ કરી દે છે, જેથી એકની જગ્યાએ બે કીટાણુ

---

૧. Coccus. ૨. Bacillus. ૩. Spirilum.

બની જાય છે. આ પ્રમાણે ક્ષણવારમાં જ તેમની સંખ્યા બમણી થઈ જાય છે. આમાંથી એક પણ કીટાણુ જો કોઈ પણ રીતે આપણા શરીરમાં દાખલ થઈ જાય અને તેની વૃદ્ધિ માટે પરિસ્થિતિ સાવ અનુકૂળ હોય તો તે એકમાંથી બે, બેમાંથી ચાર અને ચારમાંથી આઠ એમ વધારો થતાં થોડા જ સમયમાં કરોડો કીટાણુ પેદા થઈ જશે અને આપણા શરીરમાં તેમની ઘણી વસ્તી તૈયાર થઈ જશે.

કેશવ : ત્યારે એનાથી શું થાય?

પિતા : બસ, પછી તે તમામ કીટાણુ આપણા લોહીમાં ભળી જઈને આખા શરીરમાં ઘૂમવા લાગશે અને લોહીમાં પોતાનું ઝેર ભરીને આપણા શરીરનાં પેચીલાં અને સુકોમળ અંગોમાં જાતજાતની વિકૃતિઓ ઉત્પન્ન કરી દેશે, જેના લીધે આપણે બીમાર પડી જઈશું.

કેશવ : પરંતુ પિતાજી! રોગના આ કીટાણુ આપણા શરીરમાં દાખલ કેવી રીતે થઈ જાય છે?

પિતા : આ કીટાણુ આપણા શરીરમાં અનેક રીતે દાખલ થઈ જાય છે. કેટલાક તો હવામાં ઊડતા રહીને આપણા શ્વાસની સાથે શરીરમાં પ્રવેશે છે; કેટલાક દૂધ, પાણી કે ખોરાકમાં ભળી જઈને દાખલ થઈ જાય છે; અને કેટલાક વળી રોગી માણસે પહેરેલાં કપડાં સાથે ચોંટી જઈને એકની પાસેથી બીજાની પાસે જઈ પહોંચે છે. કેટલાક કીટાણુ એવા પણ છે કે જેઓ કોઈ ખાસ પ્રકારના જાનવર (કે જંતુ)ના કરડવાને લીધે આપણા લોહીમાં દાખલ થઈ જાય છે.

કેશવ : તો, એમનાથી બચવાનો ઉપાય શો છે?

પિતા : એમનાથી બચવાનો સૌથી મોટો ઉપાય તો પરમપિતા પરમેશ્વરે જ આપણા શરીરમાં કરી રાખેલો છે. તેમણે આપણામાં કરોડો સિપાઈઓની એક એવી ફોજ પેદા કરી રાખેલી છે કે જે હરહંમેશ આપણા શરીરનું રક્ષણ કરતી રહે છે; અને આપણા શરીરના

એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી રાતદિવસ ઘૂમતી રહેતી રહીને પહેરો ભરતી રહે છે. જ્યારે કોઈ શત્રુ (કીટાણુ) આપણી અંદર પ્રવેશે છે ત્યારે આ ફોજના ઘણાબધા સિપાઈઓ તેના પર તૂટી પડે છે અને તેને મારી-કૂટીને બહાર કાઢી મૂકવાની કોશિશમાં કાર્યરત રહે છે.

કેશવ : વાહ! આ સિપાઈઓ કોણ છે?

પિતા : એ આપણા લોહીના શ્વેતકણો છે. આપણા લોહીમાં બે પ્રકારના અત્યંત નાના-નાના જીવાણુ હોય છે – એક રક્તકણો અને બીજા શ્વેતકણો. એમનો આકાર પૈડાના જેવો વર્તુળાકાર હોય છે. એ આપણા લોહીના જીવંત કણો છે અને લોહીની સાથે સાથે આખા શરીરમાં ચક્કર મારતા રહે છે. એમનામાંના રક્તકણોનું કામ ખોરાકનું વહન કરીને શરીરનાં તમામ અંગોને પહોંચાડવાનું છે અને શ્વેતકણોનું કામ શરીરનું રક્ષણ કરવાનું છે. આ કણો અત્યંત નાના - સૂક્ષ્મ હોવાને કારણે નરી આંખે જોઈ શકાતા નથી, પરંતુ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી આપણે તેમને જ્યારે ઇચ્છીએ ત્યારે જોઈ શકીએ છીએ. જ્યારે કોઈ રોગના કીટાણુ આપણા લોહીમાં જઈ પહોંચે છે ત્યારે આ શ્વેતકણો આપણું રક્ષણ કરવા તેમની સાથે ઘણી તત્પરતાથી યુદ્ધે ચડે છે અને પછી તો કેટલાક સમય સુધી તે બંને વચ્ચે ખાસ્સી એવી કુસ્તી થતી રહે છે. જો આપણા શ્વેતકણો રોગના કીટાણુઓ કરતાં શક્તિ અને સંખ્યામાં બળવાન સિદ્ધ થાય તો તેઓ તેમનો તરત નાશ કરી નાખે છે અથવા તો ઓછામાં ઓછું તેમના ધસારાને તો રોકી જ રાખે છે, કે જેનાથી આપણા શરીરને કોઈ પ્રકારની હાનિ થવા પામતી નથી. વાસ્તવમાં એની પણ ખબર પડતી નથી કે આપણા શરીરમાં કોઈ રોગના કીટાણુઓએ પ્રવેશ પણ કર્યો કે નહીં; પરંતુ જો આપણા શ્વેતકણો તે કીટાણુઓ સામે કમજોર પડી જાય તો તેઓ ખુદ નષ્ટ થવા લાગે છે અને રોગના કીટાણુઓ તેજ ગતિએ આગળ વધીને

આખા શરીર પર પોતાનો કબજો જમાવી લે છે, જેથી આપણે બીમાર પડી જઈએ છીએ.

કેશવ : આ વાતો સાંભળવામાં ઘણી અદ્‌ભુત લાગે છે!

પિતા : હા, પરંતુ આ વાતો છે બિલકુલ સાચી. આપણે મોટે ભાગે જોઈએ છીએ કે કોઈ માણસ તો ચેપી રોગના દર્દી પાસે રાત-દિવસ બેસે છે, સૂએ છે અને તેની સેવા કર્યા કરે છે, પણ તેમ છતાંય તે બીમાર પડતો નથી; જ્યારે અન્ય કોઈ માણસ માત્ર પાંચ-દસ મિનિટ માટે ત્યાં રોગીના હાલહવાલ જોવા માટે આવે છે અને ઘરે પહોંચતાં જ બીમાર પડી જાય છે. આનું શું કારણ? રોગના ચેપી કીટાણુ તો બંનેયનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે; પરંતુ પહેલો માણસ બીમાર પડતો નથી, કારણ કે તેના લોહીમાં શ્વેતકણો રોગના કીટાણુઓ કરતાં વધુ બળવાન છે અને તેમને (આગળ વધતા) અટકાવે છે. બીજો માણસ બીમાર પડી જાય છે; કારણ કે તેના લોહીમાં શ્વેતકણો એટલા બળવાન હોતા નથી અને તેઓ તે કીટાણુઓને દબાવી દઈ શકતા નથી.

કેશવ : તો, આ શ્વેતકણોને બળવાન બનાવવાનો ઉપાય શો છે?

પિતા : તેમને બળવાન બનાવવાનો સૌથી સુંદર અને સીધો-સરળ ઉપાય એ છે કે આપણે એવા નિયમોનું બરાબર પાલન કરતા રહેવું, કે જેમનાથી આપણા શરીરનું બળ અને શ્વેતકણોની શક્તિ બરાબર વધતાં જ જાય. આ માટે આપણે સૌપ્રથમ તો પોતાની ખાણી-પીણી અને રહેણીકરણીને યોગ્ય રીતની રાખવી જોઈએ.

કેશવ : ખાણીપીણી આપણે કેવી રાખવી જોઈએ?

પિતા : ખાણીપીણીનો મુદ્દો આપણા શરીર બાબતે અને સ્વાસ્થ્ય માટે ઘણો મહત્ત્વનો છે. તું જાણે છે કે તું જે કંઈ ખાય છે તેનાથી તારું લોહી બને છે અને તેનાથી તારું બળ વધે છે તથા તેનાથી તારા શરીરની પણ વૃદ્ધિ થાય છે. જન્મ-સમયે તારું શરીર કેવડું નાનું હતું?

પરંતુ આજે તે આવડું મોટું થઈ ગયું છે. તે સમયે તું ઊભો થઈને બેસી પણ શકતો ન હતો, પણ આજે તું ઊછળકૂદ કરી શકે છે ને. કૂદકા મારી શકે છે. હવે તું જ વિચાર કે આવું આ શરીર અને આટલું બળ તેં ક્યાંથી મેળવ્યું? ભોજનથી જ ને? ખેર! આપણે શું ખાવું અને કેવી રીતે ખાવું એ બાબતમાં આપણે સદૈવ સાવધાન રહેવું જોઈએ. પ્રસંગ આવી મળતાં કોઈ દિવસે આ બાબત હું તને વિસ્તારપૂર્વક સમજાવીશ. અત્યારે તો ફક્ત એટલું જ સમજી લે કે આપણા ખાવાપીવાની ચીજો હંમેશાં એવી હોવી જોઈએ કે જે શક્તિ અને સ્વાસ્થ્યને વધારનારી હોય અને જે સહેલાઈથી પચી શકે તેવી હોય.

કેશવ : આ ચીજો કંઈ છે?

પિતા : તાજાં ફળ, દૂધ, માખણ અને મેવાઓનું સ્થાન આ ખ્યાલથી સૌથી ઊંચું છે. એમના પછી રોટલી, દાળ, ભાત, ભાજી, શાક અને ઘીનો નંબર આવે છે. પૂરી, મીઠાઈ, પકવાન, ચાટ-ચવાણું અને દહીંવડાં વગેરેનો નંબરનો ઘણો નીચો આવે છે; કારણ કે આ ચીજો પચવામાં ઘણી વાર લાગે છે અને શરીર-સ્વાસ્થ્ય કરતાં માત્ર જીભને જ વધુ સુખ આપનારી છે. વળી, એનું પણ ધ્યાન રહેવું જોઈએ કે ઉત્તમ આહાર પણ જરૂર કરતાં વધારે અથવા કવેળાએ (અયોગ્ય સમયે) લેવાથી ઝેર જેવો થઈ જાય છે. સાથોસાથ, જે ખોરાક ખૂબ ચાવીને ખાવામાં આવતો નથી તે પણ પેટ માટે બોજ બની જાય છે. સડેલો, પાકીને ગળી ગયેલો, વાસી કે ઘણા સમયથી રાખી મૂકેલો ખોરાક પણ હરગિજ ખાવો જોઈએ નહીં. આવો ખોરાક તામસી કહેવામાં આવ્યો છે અને તે શરીરની સાથે-સાથે આપણી બુદ્ધિને પણ ભ્રષ્ટ કરી દે છે.

કેશવ : હું આ વાતોનું ધ્યાન રાખીશ.

પિતા : હા. અને એ સાથે જ આપણે પોતાની રહેણીકરણીનું

પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

કેશવ : એ શું?

પિતા : એ છે મુખ્યત્વે સ્વચ્છતા અને સદાચાર. આ બંનેય વાતો સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ ઓછું મહત્ત્વ નથી ધરાવતી. સ્વચ્છતામાં ભોજનની સ્વચ્છતા, પાણીની સ્વચ્છતા, હવાની સ્વચ્છતા, શરીરની સ્વચ્છતા, વસ્ત્રોની સ્વચ્છતા, ઘરબારની સ્વચ્છતા અને આડોશપાડોશની સ્વચ્છતા પણ સામેલ છે. આ ઉપરાંત મન, સ્વભાવ અને ચારિત્ર્યની સ્વચ્છતા પણ સદાચારમાં આવી જાય છે. આ પ્રમાણે પોતાની રહેણીકરણીમાં આપણને બધા પ્રકારની સ્વચ્છતા અને નિર્મળતા લાવવાની જરૂર છે. યાદ રહે કે જેટલા પણ પ્રકારના રોગ અને રોગના કીટાણુ છે તે બધા ગંદકીમાં જ વિકસે છે. સ્વચ્છતા અને પ્રકાશમાં તેમની વૃદ્ધિ અને તેમની શક્તિ ક્ષીણ થઈ જાય છે. એ સાથે જ સ્વચ્છતા અને પ્રકાશ આપણા લોહીના કણોને બળ આપે છે. એનાથી આપણામાં રોગોને અટકાવવાની શક્તિ આવે છે. આ પ્રમાણે સ્વચ્છતા આપણને બે રીતે મદદ કરે છે : એક બાજુએ તો તે આપણી શક્તિને વધારે છે અને બીજી બાજુએ તે આપણા શત્રુઓની - રોગોની શક્તિને ક્ષીણ કરે છે. તેથી સ્વચ્છતાનો સાથ આપણે જીવનપર્યંત નહીં છોડવો એ જ ઉચિત છે.

કેશવ : પરંતુ પિતાજી! મન અને ચારિત્ર્યની સ્વચ્છતાની સાથે સ્વાસ્થ્યનો શો સંબંધ છે?

પિતા : જો, જેમ બાહ્ય સ્વચ્છતાથી શરીરને શક્તિ મળે છે તેવી જ રીતે મન અને ચારિત્ર્યની સ્વચ્છતાથી મનને પણ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. મન છે શરીરનો રાજા. તેના કહેવા પ્રમાણે શરીર ચાલે છે. તેથી, જો મન કમજોર બની જાય તો પછી શરીર પર તે પોતાનો કાબૂ રાખી શકતું નથી અને તે તેની પાસે સ્વાસ્થ્યના નિયમોનું બરાબર

પાલન પણ કરાવી શકતું નથી. તેં સાંભળ્યું હશે કે યુરોપમાં કેટલાયે ચિકિત્સકો (તબીબો, દાક્તરો) રોગીને એવો વિશ્વાસ માત્ર આપીને સાજા કરી દે છે કે 'તમે હવે સાજા-સારા છો.' જે રોગીના મનમાં આવો વિશ્વાસ જેટલો જામી જાય છે તેટલો જ જલદી તે સાજો-સારો થઈ પણ જાય છે. કહેવાનો મતલબ એ કે શરીરનો મનની સાથે ઘણો જ ગાઢ સંબંધ છે. તેથી શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે મનની શક્તિ, જેને આપણે ઇચ્છાશક્તિ પણ કહીએ છીએ તે ખૂબ જરૂરી છે; અને આ શક્તિ તે લોકોને સહેલાઈથી પ્રાપ્ત થઈ જાય છે કે જેમનું મન નિર્મળ છે અને જેઓ ચારિત્ર્યવાન છે.

કેશવ : તો, મન અને ચારિત્ર્યને નિર્મળ રાખવાનો ઉપાય શો છે?

પિતા : આનો સૌથી સીધોસાદો ઉપાય છે – ખરાબ અને ગંદા વિચારવાળા લોકોની સોબતથી બચવું, પવિત્ર અને ઊંચા વિચારવાળા લોકોનો સત્સંગ કરવો, બુદ્ધિ અને જ્ઞાન વધારનારાં પુસ્તકો વાંચવાં અને પોતાના મનમાં દરેક વાત પર સ્વતંત્રપણે વિચારવાની ટેવ પાડવી. જો ક્યારેય તારું મન ભટકી જાય અને કોઈ કુમાર્ગે જવા ઇચ્છે તો તેને પૂરી શક્તિથી રોકવું અને કુમાર્ગે જવાનાં પરિણામો વિશે વિચારવું. સાથે સાથે ઈશ્વરને એવી પ્રાર્થના કરવી કે તેઓ તારા મનને એટલી શક્તિ આપે કે તું પોતાને તમામ કુવિચારોથી દૂર રાખી શકે.

કેશવ : હું જરૂર એમ જ કરીશ. આજે હું કેટલીયે નવી વાતો શીખ્યો. હું આ બધી વાતો ધ્યાનમાં રાખીશ.

પિતા : આજે બતાવેલી તમામ વાતોને જો તું ધ્યાનમાં રાખીશ અને તે મુજબ વર્તવાનો પ્રયત્ન કરીશ તો ઈશ્વર અવશ્ય તારું કલ્યાણ કરશે અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે-સાથે મનનું સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ પણ મેળવવાનો તને લાભ થશે.

સિગારેટ-બીડી કે તમાકુની ટેવ

પિતા : કેશવ! અહીં બળેલી બીડી કોણ નાખી ગયું છે?

કેશવ : મજૂરણનો છોકરો રમુઆ બીડી પી રહ્યો હતો, તે જ નાખી ગયો હશે. કાલે આવશે ત્યારે તેની ખબર લઈશ.

પિતા : ના, ના. ખબર લેવાની જરૂર નથી. જેમ તું બાળક છે તેમ એ પણ બાળક જ છે. વળી, એઠી બીડી નાખી જવી એ કોઈ એવો મોટો ગુનો પણ નથી. પણ દુ:ખ તો એ વાતનું છે કે હજી આ નાની વયમાં જ તેના મોઢે આ ઝેર વળગ્યું છે!

કેશવ : શું બીડી એ ઝેર છે?

પિતા : હા, ઝેર જ તો છે. બીડી, સિગારેટ, સિગાર, ચિરૂટ, હોકો – આ બધી ઝેરી ચીજો છે. આ બધી ચીજો તમાકુનાં પાનથી બને છે અને તમાકુનાં પાંદડાંમાં એક પ્રકારનું ઝેર હોય છે, જેને અંગ્રેજીમાં 'નિકોટિન' (nicotine) કહે છે.

કેશવ : એ ઝેર કેવું છે?

પિતા : એ ઝેર એવું છે કે તે ફક્ત એક ટીપાથી જ મોટી-મોટી બિલાડીઓને એક મિનિટમાં મારી નાખે છે અને એનાથી સસલાં ત્રણ મિનિટમાં મરી જાય છે. માણસના શરીર પર પણ એનું ઘણું ઘાતક પરિણામ આવે છે. કેટલાક માણસો તો તમાકુનાં પાંદડાંના કાઢા (રસ)નો આખા શરીરે લેપ કરવાથી જ ફક્ત ત્રણ મિનિટમાં મરી ગયા છે અને કેટલાયે સૈનિકો યુદ્ધ કરવામાંથી બચવા માટે પોતાના પેટ પર કે બગલમાં તમાકુનું પત્તું બાંધતા અને જાણીજોઈને બીમાર પડી જતા જોવામાં આવ્યા છે. આનાથી જ તું સમજી શકશે કે તમાકુ કેવી ઝેરી ચીજ છે.

કેશવ : પરંતુ પિતાજી! તમાકુ તો ઘણાબધા લોકો પીતા હોય છે અથવા તો ખાતા હોય છે; પરંતુ તેઓ તો બીમાર નથી પડતા

અને મરતા પણ નથી.

પિતા : વાત એવી છે કે દરેક ઝેરની ક્રિયા (અસર) તેના પ્રમાણ પર અને માણસની ટેવ પર નિર્ભર હોય છે. જો વધુ પ્રમાણમાં એક વાર પણ સેવન કરવામાં આવે તો તેનાથી અવશ્ય તત્કાળ મૃત્યુ થાય, પરંતુ થોડા-થોડા પ્રમાણમાં, ટેવ પાડતા જઈને કાયમ સેવન કરવામાં આવે તો મૃત્યુ તો નહીં થાય, પણ કેટલીક એવી કાયમી ખરાબીઓ શરીરમાં કે મગજમાં પેદા થઈ જશે કે જેમનાથી જીવનભર છુટકારો મળી શકતો નથી. ઉદાહરણ તરીકે, અફીણનો દાખલો લઈ શકાય. બધા જાણે છે કે અફીણ એક પ્રકારનું ઝેર છે. ઘણાબધા લોકો એને વધુ પ્રમાણમાં ખાઈને પ્રાણ ગુમાવી ચૂક્યા છે; પરંતુ અફીણી (અફીણનું સેવન કરવાની લતવાળો માણસ) એને પોતે નક્કી કરેલા પ્રમાણમાં દરરોજ ખાતો હોય છે અને છતાં મરી જતો નથી. હા, તેનું શરીર જરૂર સુકાઈને કાંટા જેવું બની જાય છે અને તેનું મગજ કોઈ બીજી જ દુનિયામાં ચક્કર મારતું રહે છે, જેને આ દુનિયાના લોકો 'પીનક' (ધૂની) કહે છે. બરાબર એ જ નિયમ તમાકુને પણ લાગુ પડે છે. તમાકુ પણ એક પ્રકારનું ઝેર છે અને તેનું પણ જો અત્યંત વધુ પ્રમાણમાં એક વાર પણ સેવન કરવામાં આવે તો ચક્કર આવે છે, બેહોશ થઈ જવાય છે અને મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે; પરંતુ જો તેનું થોડા-થોડા પ્રમાણમાં રોજ સેવન કરવામાં આવે અને ટેવ પાડવામાં આવે તો તેનાથી મૃત્યુ તો નથી થતું, પણ શરીર અને મનનું સ્વાસ્થ્ય હંમેશ માટે બગડી જાય છે.

કેશવ : તો, શું રોજ તમાકુ પીવાથી શરીરમાં રોગો પેદા થઈ જાય છે?

પિતા : હા, જરૂર. કેટલાક રોગ તો ખુદ એનાથી પેદા થાય છે અને કેટલાક રોગો થવાનો રસ્તો એનાથી ખૂલી જાય છે.

કેશવ : એ કેવી રીતે?

પિતા : જો, સિગારેટ, બીડી, સિગાર, ચિરૂટ કે હોકો – ગમે તે પીવામાં આવે, પણ બધામાં માત્ર બળતી તમાકુનો ધુમાડો જ પીવો પડે છે અને તે ઝેરી ધુમાડો વારંવાર પોતાના શ્વાસની સાથે ખેંચી-ખેંચીને ફેફસાંઓમાં ભરવાનું બને છે. સૌથી પહેલાં તો જ્યાં જ્યાં આ ધુમાડો અંદરની દીવાલોને સ્પર્શી રહે છે ત્યાં ત્યાં પ્રદાહ થાય છે એટલે કે તે બળતરા પેદા કરે છે, જેનાથી ગળામાં દર્દ, સ્વરમાં ભારેપણું, સૂકી ઉધરસ, હાંફ, દમ વગેરે રોગ પેદા થાય છે. સાથોસાથ આ પ્રદાહવાળાં સ્થાનો એવા તમામ ચેપી રોગોને પણ રસ્તો ખોલી આપે છે કે જેમના કીટાણુ હંમેશાં હવામાં ઊડી-ઊડીને શ્વાસ મારફતે શરીરમાં પહોંચતા જાય છે અને તે પ્રદાહયુક્ત સ્થાનોમાં સહેલાઈથી પોતાનો મુકામ જમાવી શકે છે. આ પ્રકારના ચેપી રોગોમાં ક્ષયનો રોગ સૌથી ભયંકર છે.

કેશવ : હું સમજી ગયો, તમાકુ ઘણી ખરાબ ચીજ છે.

પિતા : હા, પણ હજી તો તેં આનાં ફક્ત થોડાંક જ દૂષણો સાંભળ્યાં. આની સૌથી વધુ ખરાબ અસર તો મનુષ્યના સ્નાયુતંત્ર (સ્નાયુસંસ્થાન) પર પડે છે.

કેશવ : સ્નાયુતંત્ર એ શી વસ્તુ છે?

પિતા : એ આપણા શરીરમાંની એક અદ્‌ભુત પ્રકારની તારસંદેશ-વ્યવસ્થા છે. તું એ તો જાણે જ છે કે જ્યારે કોઈ જરૂરી સંદેશો દૂરના સ્થળે મોકલવાનો હોય છે ત્યારે તેને પત્ર નહીં મોકલતાં તાર (telegram)થી મોકલીએ છીએ. આ માટે ઘણાબધા વીજળીના તાર (wires) આપણા તારઘરથી દૂર-દૂરનાં શહેરો સુધી ચારે તરફ લગાડેલા હોય છે, કે જેમની મારફતે બધાં સ્થળોના સમાચાર આપણા તારઘરમાં હંમેશાં આવતા-જતા રહે છે. બરાબર આ જ પ્રકારના, પરંતુ

એમના કરતાં ઘણા સૂક્ષ્મ અને ઊંચી કક્ષાના સજીવ તાર આપણા સમગ્ર શરીરમાં પથરાયેલા છે. એમનું કેન્દ્ર એટલે કે મુખ્ય તારઘર એ આપણું મગજ છે, કે જે આપણા મનનું નિવાસસ્થાન પણ છે. અહીંથી શરીરના પ્રત્યેક અંગનો સંદેશો આ જ સજીવ તારો મારફતે આવતો-જતો રહે છે; અને અહીંથી જ શરીરની તમામ ક્રિયાઓનું સંચાલન પણ કરવામાં આવે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જો તારો હાથ કોઈ બળતા કોલસાને અડકી જાય તો તું તરત જ તારો હાથ ત્યાંથી હટાવી લે છે. આમ કેમ? અહીં વાત એવી છે કે જે તાર અર્થાત્ સ્નાયુઓ કે જ્ઞાનતંતુઓ મગજથી માંડીને તારા હાથની ચામડી સુધી ફેલાયેલા છે તેમણે જ જ્યારે તેં તે બળતા કોલસાને સ્પર્શ કર્યો ત્યારે તરત જ તેની ખબર મગજને પહોંચાડી દીધી; અને મગજે પણ તરત જ તે હાથની માંસપેશીઓ સુધી જતા તારો (સ્નાયુઓ-જ્ઞાનતંતુઓ) મારફતે આદેશ મોકલ્યો કે હાથ ત્યાંથી હટાવી લે. તરત માંસપેશીઓ સક્રિય બની ગઈ અને તે હાથ ત્યાંથી હટી ગયો. આ બધું કહેવામાં તો ઘણો સમય લાગે છે, પણ મગજને ખબર પહોંચવામાં અને તેના આદેશ પ્રમાણે ક્રિયા થવામાં ક્ષણભરનો પણ સમય લાગતો નથી. આ જ પ્રમાણે આપણે આંખોથી જે કંઈ જોઈએ છીએ, કાનોથી જે કંઈ સાંભળીએ છીએ, નાકથી જે કંઈ સૂંઘીએ છીએ, જીભથી જે કંઈ સ્વાદ લઈએ છીએ અને શરીરથી જે કંઈ સ્પર્શ કરીએ છીએ – તે બધાનું જ્ઞાન આ જ તારો (એટલે કે સ્નાયુઓ) મારફતે આપણા મગજમાં પહોંચતું રહે છે. અસ્તુ. શરીરના એક છેડેથી બીજા છેડા સુધી ફેલાયેલા આ જ તમામ તારોના – તંતુઓના સમુદાયને 'સ્નાયુતંત્ર'ના નામે ઓળખવામાં આવે છે અને એ તારોને 'સ્નાયુ' કહે છે. આપણી સંપૂર્ણ જ્ઞાનશક્તિ અને ક્રિયાશક્તિ આ જ સ્નાયુઓ પર અવલંબિત છે. જો કોઈ અંગના આ સ્નાયુઓ કાપી નાખવામાં આવે તો તે અંગ આપણા માટે મડદા

જેવું (નિષ્ક્રિય, જડ) થઈ જશે. જેમ કે – જો હાથ તરફ જતા બધા સ્નાયુઓ કાપી નાખવામાં આવે તો પછી હાથ ભલેને બળીને ખાખ જ કેમ ન થઈ જાય, પણ તેથી આપણને નહીં તો કોઈ પીડા થાય અને નહીં તો આપણે હાથને આગમાંથી હટાવી પણ શકીશું. આ જ સ્થિતિ આપણાં બધાં અંગોની છે, ભલેને તે બાહ્ય અંગો હોય – જેવાં કે હાથ, પગ, આંખ, કાન, નાક, મોં વગેરે; કે પછી ભલેને તે આંતરિક અંગો હોય – જેવાં કે હૃદય, લીવર (યકૃત), પેટ, બરોળ, કિડની (મૂત્રપિંડ) વગેરે. આ બધાંની ક્રિયાશક્તિ અને જ્ઞાનશક્તિ પોતપોતાના સ્નાયુઓ પર જ અવલંબિત છે. મગજને આ બધા સ્નાયુસમૂહોનું કેન્દ્રસ્થાન એટલે કે મૂળ સમજવું જોઈએ. આ મગજ ખુદ પણ સ્નાયુઓનો ભંડાર છે અને તેમાં જ આપણી વિચારશક્તિ, સમજશક્તિ, સ્મરણશક્તિ, ઇચ્છાશક્તિ, કલ્પનાશક્તિ, આવિષ્કારબુદ્ધિ અને અન્ય બધા પ્રકારની બુદ્ધિનું તથા નિશ્ચયોનું નિવાસસ્થાન છે. સંક્ષેપમાં એમ કહી શકાય કે આપણા સ્નાયુઓમાં જ આપણું જીવન છે અને તેમના વિના આ શરીર માત્ર હાડ-માંસનો એક ઢગલો જ બની રહે. અલબત્ત, આ સ્નાયુઓ ઘણા સુકોમળ અને સૂક્ષ્મગ્રાહી હોય છે. તેમના પર આપણાં નાનામાં નાનાં કાર્યો અને ટેવોનો પણ પ્રભાવ પડ્યા વગર રહેતો નથી. તેથી જ સ્વસ્થ અને સુખી જીવન વિતાવવા માટે આ સ્નાયુઓની ખૂબ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

કેશવ : તમાકુનો આ સ્નાયુઓ પર શો પ્રભાવ પડે છે?

પિતા : તમાકુ આ સ્નાયુઓને કમજોર અને કુંઠિત (સંવેદનહીન) બનાવી દે છે. ફેફસાંમાં જઈને તમાકુનો ઝેરી ધુમાડો સૌપ્રથમ સીધો જ આપણા લોહીમાં ભળે છે, જેનાથી આપણું લોહી શુદ્ધ અને સ્વચ્છ રહેવાને બદલે તમાકુના ઝેરથી ભરાઈ જાય છે. એ પછી એ ઝેર લોહીની સાથે જ આખા શરીરમાં પહોંચે છે, જેનાથી દરેક જગ્યાનું

સ્નાયુતંત્ર પ્રભાવિત થાય છે અને દરેક અંગની ક્રિયા તેમ જ તેની શક્તિને આઘાત પહોંચે છે. દાખલા તરીકે, આ ઝેરયુક્ત લોહી ફેફસાંમાં થઈને જ્યારે હૃદયમાં પહોંચે છે ત્યારે ત્યાંના સ્નાયુઓને ખરાબ કરીને તે મોટે ભાગે હૃદયની નબળાઈ, હૃદયના વધુ પડતા ધબકારા વગેરે રોગો પેદા કરે છે. વધારે તમાકુ પીનારાઓની જો નાડી તપાસવામાં આવે તો તે અનિયમિતપણે ચાલતી હોવાનું જણાઈ આવશે, કે જે એ વાતની પ્રત્યક્ષ સૂચના છે કે હૃદયનું કાર્ય સુયોગ્ય રીતે થઈ રહ્યું નથી. ત્યારપછી તે ઝેરી લોહી શરીરના બીજા ભાગોમાં જાય છે અને ત્યાં-ત્યાં પણ તે જાત-જાતની ખરાબીઓ પેદા કરે છે. પેટમાં જઈને પેટના સ્નાયુઓને બગાડી દે છે, કે જેનાથી અજીર્ણ અને અગ્નિમાંદ્ય (જઠરાગ્નિ મંદ પડવો અર્થાત્ ખોરાકનો અપચો) જેવા રોગ ઘેરી વળે છે; મગજમાં પહોંચીને મગજને કુંઠિત કરે છે, કે જેનાથી ચિત્તની એકાગ્રતા ચાલી જાય છે, વિચારશક્તિ નબળી પડે છે, સ્મરણશક્તિ લુપ્ત થઈ જાય છે, માથામાં ચક્કર આવે છે અને ઊંઘ ઓછી થઈ જાય છે. ક્યારેક ક્યારેક વધુ પડતી સિગારેટ કે સિગાર પીનારાઓને એક પ્રકારનો નેત્રરોગ પણ થઈ જાય છે, કે જેને દાક્તરી પરિભાષામાં તમાકુ-ઍમ્બ્લીઓપિયા (tabacco-amplyopia) કહે છે. આ રોગ તમાકુ પીનારાઓની આંખોના મૂળ સ્નાયુઓ (optic nerves)નો પ્રદાહ થવાને કારણે પેદા થાય છે. આંખના દાક્તરોને આ રોગના દર્દી મોટે ભાગે મળતા જ રહે છે, કારણ કે તમાકુનો પ્રચાર આજકાલ ઘણો જ વધી ગયો છે. આ જ પ્રમાણે નાક, કાન અને જીભનાં સ્નાયુતંત્રો પણ તમાકુ પીવાને લીધે કુંઠિત અને ખરાબ થઈ જાય છે, કે જેનાથી આ અંગોની સંવેદનશક્તિ મંદ પડી જાય છે; એટલે કે સિગારેટ-બીડી કે તમાકુ પીનારાઓને જીભથી ઘણો હળવો સ્વાદ, નાકથી ઘણી આછી ગંધ અને કાનથી ઘણો ધીમો અવાજ

કળાતાં નથી; હાથ અને પગ પણ પોતાની ઉત્તમ રીતે કામ કરતા નથી. તેથી જ એવું સાંભળવા મળે છે કે અમેરિકાની ઑફિસોમાં કારકુનોની ભરતી કરતી વખતે પ્રત્યેક ઉમેદવારને પૂછવામાં આવે છે કે તે તમાકુ તો નથી પીતો ને; કારણ કે તમાકુ પીનારાઓના અક્ષરો સારા હોતા નથી. આ જ પ્રમાણે આંતરરાષ્ટ્રીય દોડસ્પર્ધામાં ભાગ લેનારાઓ પણ ઘણું કરીને તમાકુ પીવાની આદત મહિનાઓ પહેલાં છોડી દેતા હોય છે. કેટલું કહીએ? થોડામાં સમજી લે કે શરીરનો કોઈ પણ ભાગ એવો નથી કે જે તમાકુના ઝેરી આઘાતથી વણસ્પર્શ્યો બચી શકે.

કેશવ : તો પછી લોકો તમાકુ પીએ છે શા માટે?

પિતા : આ વાત તો મારે માટે પણ આજ સુધી એક આશ્ચર્ય જ બની રહેલી છે. હું પણ હજી સુધી એ બરાબર સમજી શક્યો નથી કે તંમાકુ જેવી કડવી, દુર્ગંધયુક્ત અને ઝેરી ચીજને શા માટે લોકો આ પ્રમાણે પોતાના મોઢે લગાડવા માટે પાગલ બનતા રહે છે અને શા માટે એનાથી મોઢું ગંદુ કરીને, સ્વાસ્થ્યનો નાશ કરવા માટે પોતાની કપરી કમાણીનો પૈસો આ પ્રમાણે શોખથી શા માટે વેડફતા રહે છે. કેટલાક ભલાભોળા માણસોને એવું કહેતા જરૂર સાંભળ્યા છે કે તમાકુ પીવાથી કે ખાવાથી ખોરાક પચી જાય છે, દાંતનાં મૂળ મજબૂત થાય છે અને ઝાડો સાફ આવે છે. પરંતુ આ વાત કેવળ દંતકથા જ જણાય છે, એના માટે કોઈ વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણ (પુરાવો) નથી. છતાં પણ જો માની લઈએ કે આ વાત સાચી છે, તોપણ આ રતિભાર ગુણ માટે તેના ડુંગરા જેવા દોષોને શું ભૂલી જવા જોઈએ? શું ખાધેલું પચાવવાનો અને ઝાડો સાફ આવવાનો અન્ય કોઈ સારો ઉપાય નથી? વાસ્તવમાં એવું કોઈ કારણ જ નથી, બલકે આ તો તમાકુ પીવાનું એક બહાનું માત્ર છે. જ્યારે આપણે પોતાની ખરાબ આદતો છોડવા માગતા નથી હોતા ત્યારે એમને માટે આવા પ્રકારનાં કોઈ ને કોઈ બહાનાં બનાવી

લેતા હોઈએ છીએ. જ્યાં સુધી હું વિચારું છું ત્યાં સુધી મને તો એવું જ જણાય છે કે તમાકુ પીવાનું કોઈ વાજબી કારણ છે જ નહીં અને નથી તો તેનો કોઈ ખાસ ઉદ્દેશ્ય પણ. તમાકુ પીવાની કે ખાવાની શરૂઆત માત્ર બીજાઓની દેખાદેખીથી તેમની નકલ કરીને કરવામાં આવે છે, કારણ કે નકલ કરવી એ માણસોનો, વાંદરાઓના જેવો એક જન્મજાત સ્વભાવ છે; અને જ્યારે એક વાર તેની આદત પડી જાય છે ત્યારપછી તે જલદી છૂટતી નથી, બલકે દિવસે-દિવસે વધુ જોર પકડતી જાય છે. તું જાણે જ છે કે મોટા-મોટા અંગ્રેજી શિક્ષણ પામેલા અમીરોને ત્યાં મહિને બસો-બસો, ત્રણસો-ત્રણસો રૂપિયાની સિગાર કે ચિરૂટ ફૂંકી મારવામાં આવે છે અને ગરીબોને ત્યાં પણ ભલેને ખાવા ન મળતું હોય, પણ તમાકુ-બીડી પાછળ મહિને આઠઆના-રૂપિયાનું ખર્ચ જરૂરથી થતું હોય છે. આ જ કારણ છે કે તમાકુના વેપારથી ઘણીબધી મોટી-મોટી પેઢીઓ ઊભી થઈ ગઈ છે અને કેટલીક વિલાયતી (વિદેશી) કંપનીઓ આપણા હાથમાં આ ઝેર વેચીને કરોડોની રકમ આપણા ગરીબોનાં ખીસાંમાંથી દર વર્ષે ખંખેરીને લઈ જતી રહે છે. કોણ જાણે કેટલી જમીન અહીં તમાકુની ખેતીમાં ફસાયેલી રહે છે, કે જે જો અનાજ ઉત્પન્ન કરવાના કામમાં લેવામાં આવી હોત તો આ ભૂખ્યા ભારતવર્ષ પર ઘણો મોટો ઉપકાર થાત. ખેર! તું જુએ છે કે તમાકુથી કાળજું ફૂંકી મારીને આપણે પોતાનું સ્વાસ્થ્ય તો નષ્ટ કરીએ જ છીએ, સાથે સાથે પોતાની મોંઘી કમાણીના ઘણાબધા રૂપિયા પણ ગુમાવીએ છીએ. આટલું જ નહીં, એનાથી આપણે પોતાના જીવનની ખાસ્સી એવી નૈતિક પવિત્રતાને પણ નષ્ટ કરી બેસીએ છીએ.

કેશવ : એ કેવી રીતે?

પિતા : આ વાત હું તને 'સ્વચ્છ વાયુનું સેવન' વિષે વાત કરીશ ત્યારે જણાવીશ કે મનુષ્યનું એ એક નૈતિક કર્તવ્ય છે કે તે હવાને

વ્યર્થ દૂષિત ન કરે. જે માણસ બેદરકારીથી હવાને નાહકમાં ગંદી કરતો રહે છે તે નૈતિક દૃષ્ટિએ સમાજ પ્રત્યે ઘણો મોટો અપરાધ કરનારો છે. તમાકુ પીનારો હવાને હંમેશાં દૂષિત કરતો રહે છે અને નાહકમાં ગંદી કરતો રહે છે; કારણ કે એનાથી તેને નુકસાન જ થાય છે, કોઈ લાભ થતો નથી અને સાથોસાથ બીજા લોકોએ પણ તે ગંદકીથી નુકસાન વેઠવું પડે છે. જ્યારે અને જ્યાં આ તમાકુ પીનારા જરા ફુરસદમાં બેઠા નથી કે ત્યાં તેઓ સિગારેટ, બીડી કે સિગારનો ધુમાડો કાઢી-કાઢીને હવાને ગંદી કરવા લાગે છે. કોઈ ઓરડામાં જો એકાદ-બે પણ આવા માણસો આવીને બેસી ગયા, તો થોડી જ વારમાં આખો ઓરડો દુર્ગંધથી ભરાઈ જાય છે. જે લોકો તમાકુ પીતા નથી તેમના માટે તો આવી જગ્યામાં બેસવું એ ભારે તપસ્યાનું કામ બની રહે છે! નાટકશાળાઓ (થીએટરો) અને સિનેમાગૃહોમાં આ પ્રકારનો અનુભવ હંમેશાં થતો રહે છે. ચારે બાજુએથી બંધ સ્થળ અને સેંકડોના ટોળામાં જ્યાં પણ જુઓ ત્યાં સિગારેટ, બીડી અને સિગાર રાવણની ચિતાની જેમ સળગતી રહીને ધુમાડા ઓકતી રહે છે અને હવાને પોતાની દુર્ગંધથી ભરતી રહે છે. આગગાડીઓમાં, ખાસ કરીને શિયાળાની રાતના સમયે તો આ દૃશ્ય અત્યધિક બીભત્સ બની જાય છે. બધાં જ બારીબારણાં બંધ કરી દેવામાં આવે છે અને પછી બિલકુલ બિન્દાસ્તપણે સિગારેટ પર સિગારેટ અને બીડીઓ પર બીડીઓ ફૂંકવામાં આવે છે, જેના લીધે આખો ડબ્બો દુર્ગંધપૂર્ણ ધુમાડાથી ભરાઈ જાય છે અને થૂંક તથા કફથી બધી જગ્યા પણ ભરાઈ જાય છે. બસ, પછી તો જાણે ત્યાં સાક્ષાત્ નરકના કુંડનું દૃશ્ય ખડું થઈ જાય છે. પરંતુ તમાકુની લતવાળા માણસોને આની કશી પરવા હોતી નથી. તેમનું મગજ સ્વાર્થાંધપણાને લીધે એટલું લાગણીશૂન્ય (કુંઠિત - બુઠ્ઠું) બની જાય છે કે તેમને એ વાતની ખબર જ નથી પડતી કે તેમની

ગંદી આદતથી કોઈ બીજાને તકલીફ પડે છે કે નહીં.

કેશવ : સાચી વાત છે, પિતાજી! મારા વર્ગમાં પણ બે-ત્રણ એવા છોકરા છે કે જેઓ શિક્ષકોથી છાનાછપના બીડી પીતા રહે છે. તેઓ જ્યારે મારી પાસે બેસે છે ત્યારે તેમના મોઢામાંથી દુર્ગંધ આવે છે.

પિતા : દુર્ગંધ તો આવે જ ને! તું એવા છોકરાઓનો સંગ હરગિજ ના કરીશ. બાળપણમાં આવા છોકરાઓના સંગથી જ આ ગંદી આદત પડી જાય છે. આ પ્રકારના છોકરાઓ પોતે ડૂબે છે અને બીજાઓને પણ લઈ ડૂબે છે. યાદ રાખ કે તમાકુનું ઝેર મોટી વયના લોકો કરતાં બાળકોના શરીરને ઘણું વધારે નુકસાન પહોંચાડે છે.

કેશવ : એમ શા માટે?

પિતા : એટલા કે બાળકોનું શરીર પુખ્તપણે પૂરું ઘડાયું હોતું નથી. તેમનાં હાડકાં નરમ, માંસપેશીઓ કોમળ અને સ્નાયુઓ તથા મગજ બિલકુલ અપક્વ અવસ્થાનાં હોય છે. આવી અવસ્થામાં જો તમાકુનું ઝેર તેમાં ઘર કરી લે તો પછી તેમની વૃદ્ધિ મરી પરવારશે; એ બધાં અપક્વ રહીને જ કરમાઈ જશે. હાડકાં ઠીંગણાં (અણવિકસિત) અને કમજોર રહી જશે, માંસપેશીઓ સુસ્ત અને શિથિલ પડી જશે અને મગજ તેમ જ સ્નાયુતંત્ર કરમાઈને મડદા જેવાં બની જશે. જેમ છરા-ચાકૂના ઘાને પીપળ કે વડનાં મોટાં-મોટાં વૃક્ષો તો સહેલાઈથી સહન કરી શકે છે, પરંતુ એક વિકસતો છોડ એનાથી બે-એક ક્ષણમાં જ મરી જશે; એવી જ હાલત એક પુખ્ત વયના મનુષ્ય અને નાની ઉંમરના બાળક પરના તમાકુના પ્રભાવની પણ સમજ.

કેશવ : હું સમજી ગયો, પિતાજી! તમારી વાતોને હંમેશાં ધ્યાનમાં રાખીશ અને આવી ખરાબ ચીજની પાસે કદીય ફરકીશ પણ નહીં.

વ્યાયામ અને ખેલકૂદ

પિતા : કેશવ! શું તું જાણે છે કે દરેક મશીન (યંત્ર) કામ કરવાથી ઘસાય છે?

કેશવ : હા. એ તો ઘસાય જ ને!

પિતા : પણ કેટલાંક મશીન એવાં પણ છે કે જેઓ કામ કરવાથી ઘસાતાં નથી, બલકે વધુ સુંદર, મજબૂત અને સારાં બને છે.

કેશવ : વાહ, આ તો એક વિચિત્ર વાત છે.

પિતા : હા, દુનિયાની સૌથી વિચિત્ર વાત!

કેશવ : આવાં મશીન ક્યાં છે, ભલા?

પિતા : સૌની પાસે છે.

કેશવ : અરે, શું એ આટલાં સસ્તાં થઈ ગયાં છે? પણ તમારી પાસે તો નથી.

પિતા : મારી પાસે પણ છે, ને તારી પાસે પણ છે.

કેશવ : હેં! તમે કયાં મશીનોની વાત કરી રહ્યા છો?

પિતા : મારો મતલબ પોતાના શરીરનાં મશીન સાથે છે.

કેશવ : ઓહ, હવે સમજ્યો. પણ શું આપણા શરીરનાં મશીન કામ કરવાથી ઘસાતાં નથી?

પિતા : ઘસાય છે; પરંતુ આ મશીનો સજીવ હોય છે, તેથી પોતાની ક્ષતિ (ઘસારા)ની આપોઆપ જ પૂર્તિ કરી લેતાં હોય છે. આટલું જ નહીં, બલકે એમનામાં ક્ષતિ કરતાં પૂર્તિની ચાલ વધુ તેજ થઈ જાય છે. તેથી જ આ મશીન કામ કરવાથી દિન-પ્રતિદિન વધુ પ્રૌઢ, સારાં અને સુંદર બનતાં રહે છે.

કેશવ : શું આ બાબતમાં કોઈ પુરાવો હાજર છે ખરો?

પિતા : હા, એક નહીં, અનેક પુરાવા છે; અને તે બધા દેખીતા જ છે. તું પેલા જીવણ લુહારને તો ઓળખતો હશે કે જેની કોઢ લુહારી

મહોલ્લામાં છે.

કેશવ : જી હા, ખૂબ સારી રીતે ઓળખું છું. તેમને તો હું રોજ આવતા-જતા જોતો હોઉં છું.

પિતા : શું તેં તેની હૃષ્ટપુષ્ટ ભુજાઓ પર પણ ધ્યાન આપ્યું છે? તે કેવી મોટી અને મજબૂત છે?

કેશવ : હા, ઘણી જ મજબૂત છે. ત્યારે જ તો તેઓ આવડો મોટો ભારે ઘણ ઊંચકી-ઊંચકીને કલાકો સુધી ચલાવતા રહે છે અને છતાંય થાકતા નથી.

પિતા : હા. પણ આ ભુજાઓ આટલી મોટી અને મજબૂત ફક્ત એટલા માટે છે કે તેણે રોજ આ ઘણ કલાકો સુધી ચલાવવો પડે છે. જો આજે તે આ કામ છોડી દે અને ભણવા-લખવાનું કામ કરવા લાગે તો તે ભુજાઓ એવી નહીં જ રહેવા પામે. ભલા, તેં ક્યારેય ઑફિસના સાહેબોની પણ આવી મોટી અને મજબૂત ભુજાઓ જોઈ છે?

કેશવ : ના. તેમની ભુજાઓ તો ઘણું કરીને કોમળ અને સુકુમાર જ હોય છે.

પિતા : હા. એટલા માટે કે બાબુસાહેબોએ લુહારની જેમ ભારે મોટો ઘણ ચલાવવો પડતો નથી, કેવળ કલમ ચલાવવાની હોય છે. જો આજે જીવણ લુહાર કોઈ ઑફિસના બાબુસાહેબની પાસે પોતાના કામની અદલાબદલી કરી લે તો થોડા જ દિવસો પછી તે બંનેની ભુજાઓમાં ઘણું મોટું પરિવર્તન થતું દેખાવા લાગશે. અર્થાત્ જીવણની ભુજાઓ દિન-પ્રતિદિન કોમળ અને કમજોર બનતી જશે અને બાબુસાહેબની ભુજાઓ વધુ ને વધુ મોટી અથવા મજબૂત થવા લાગશે. આ જ નિયમ શરીરના દરેક અંગ માટે લાગુ પડે છે. દાખલા તરીકે, જે લોકોએ રોજ આખો દિવસ બાઈસિકલ (સાઈકલ) પર દોડવું પડે છે તેમના પગ તેવી જ રીતે મજબૂત થઈ જાય છે કે જેવી રીતે લુહારના

હાથ. એ જ રીતે આંખો અને કાન પણ રોજના વ્યાયામથી ઘણી વધુ તેજ થઈ જાય છે. જે લોકોએ આંખો પાસેથી લગાતાર કામ લેવું પડે છે તેમની આંખો ઘણીબધી એવી વસ્તુઓને જોઈ શકે છે કે જેમને બીજા લોકો જોઈ શકતા નથી; અને જે લોકોએ પોતાના કાન પાસેથી લગાતાર કામ લેવું પડે છે તેમના કાન ઘણાબધા એવા અવાજ સાંભળી શકે છે કે જેમને બીજા લોકો સાંભળી શકતા નથી. મેં તે દિવસે એક પુસ્તકમાં વાંચ્યું હતું કે જંગલવાસી માણસોની આંખો થોડીક મોટી અને ઊપસેલી રહેતી હોય છે; કારણ કે તેમની માંસપેશીઓ શત્રુ કે શિકારની શોધખોળમાં દૂર દૂર સુધી જોવાને કારણે અને બળપૂર્વક જોવાને કારણે મોટી થઈ જાય છે. આ જ પ્રમાણે તેમના કાન પણ બળપૂર્વક સાંભળવાને કારણે ઘણા તેજ થઈ જતા હોય છે.

કેશવ : વારુ, પણ જો કોઈ અંગને બિલકુલ કામમાં લેવામાં ન આવે તો શું થાય?

પિતા : જે અંગને બિલકુલ કામમાં લેવામાં ન આવે તેની માંસપેશીઓ સંકડાઈને નાની બની જશે અને તે અંગ સુકાઈને મડદા જેવું થઈ જશે. શું તેં પ્રયાગના માઘના મેળામાં પેલા સાધુને નહોતો જોયો કે જે પોતાના હાથને હંમેશાં ઊંચો કરેલો જ રાખતો હતો?

કેશવ : હા, હા. જોયા હતા. બરાબર છે, હવે ખ્યાલ આવ્યો. તેમનો એક હાથ ઊંચો કરેલો રાખેલો હતો અને તે સુકાઈને બિલકુલ લાકડા જેવો થઈ ગયો હતો.

પિતા : હા, તે લાકડા જેવો એટલા માટે થઈ ગયો હતો કે વર્ષો સુધી તે હાથ પાસેથી કોઈ કામ લેવામાં આવ્યું ન હતું. જો આપણે પોતાના શરીરને બિલકુલ બરાબર હાલતમાં મજબૂત અને નીરોગી રાખવા માગતા હોઈએ તો એ જરૂરી છે કે પોતાના પ્રત્યેક અંગ પાસેથી યોગ્ય પ્રકારે કામ લેવું. કેટલાક ધંધા એવા છે કે જે કરવામાં શરીરે

આપોઆપ જ પૂરતી મહેનત કરવી પડે છે. જેમ કે – ખેતીનું કામ, બાગ-બગીચાનું માળીકામ, મલ્લાહગીરીનું કામ, ધોબીકામ વગેરે. તેથી આવા ધંધાવાળાઓને અલગ રીતે મહેનત કરવાની જરૂર પડતી નથી. પરંતુ ઘણાબધા ધંધા એવા છે કે જેમાં કાં તો સવારથી સાંજ સુધી બેસી રહેવાનું હોય છે અથવા તો કેવળ આંખો અને આંગળીઓથી કામ કરવાનું હોય છે. જેમ કે દરજીકામ, મોચીકામ, દુકાન ચલાવવાનું કામ, ચિત્રકારીનું કામ વગેરે. આવા ધંધાવાળાઓ માટે એ જરૂરી છે કે તેઓ રોજ નિયમપૂર્વક ખુલ્લી હવામાં થોડા સમય સુધી એવાં પરિશ્રમનાં કામ કરે કે જેમનાથી તેમના હાથ-પગ અને સંપૂર્ણ શરીરની માંસપેશીઓ સંચાલિત થઈ શકે; અને તો જ તેમનું શરીર બરાબર હાલતમાં રહી શકે છે અને તો જ તેઓ રોગોથી બચી શકે છે. વાંચવા-લખવાનું કામ કરનારાઓએ તો ફક્ત મગજથી જ કામ કરવું પડે છે; તેથી એવા લોકોને આ પ્રકારના શારીરિક પરિશ્રમની અધિક વિશેષ જરૂર રહે છે. વાસ્તવમાં આપણું શરીર હંમેશાં પરિવર્તન ઇચ્છે છે. ખેર! જે લોકોએ આખો દિવસ શારીરિક પરિશ્રમ કરવો પડે છે તેમના માટે જરૂરી છે કે તેઓ પોતાના શરીરને થોડો સમય આરામ આપે. જેમણે સવારથી સાંજ સુધી માત્ર બેસવું જ પડે છે અથવા મગજથી કામ કરવું પડે છે તેમના માટે જરૂરી છે કે તેઓ થોડો સમય શારીરિક પરિશ્રમ કરે. આવો શારીરિક પરિશ્રમ, કે જે શરીરને બરાબર રાખવા અથવા તેને ઉત્કૃષ્ટ અને બળવાન બનાવવા માટે નિયમપૂર્વક કરવામાં આવે છે તે કસરત કે વ્યાયામ કહેવાય છે. વ્યાયામનો ઘણો મોટો મહિમા છે. આપણા પ્રાચીન આર્યોમાં એનો બેહદ પ્રચાર હતો. એના જ પ્રતાપે વાલિ, અંગદ, હનુમાન, બળરામ અને ભીમ જેવા અલૌકિક બળવાન પહેલવાનો અહીં થયેલા છે, કે જેમની યશગાથા આપણે ત્યાં આજે પણ ઘરે-ઘરે કહેવામાં અને સાંભળવામાં આવે છે. પ્રાચીન

યુનાન (ગ્રીસ) દેશમાં, કે જેણે સમસ્ત યુરોપને સૌપ્રથમ અભ્યુત્થાનનો માર્ગ બતાવ્યો હતો – ત્યાં પણ વ્યાયામની લોકપ્રિયતા બેહદ વધેલી હતી. વ્યાયામ વડે જ ત્યાંના રહેવાસીઓએ કોઈ એક સમયે પોતાના શારીરિક વિકાસને ત્યાં સુધી પૂર્ણતાએ પહોંચાડ્યો હતો કે ઈટાલીના શિલ્પકારો આ જ સુધી તેમના શારીરિક સૌંદર્યને પોતે બનાવેલી મૂર્તિઓમાં દર્શાવવાનો પ્રયત્ન કરતા રહે છે. યુનાની વ્યાયામશાળાઓ (અખાડાઓ)નાં નામ હજારો વર્ષ પછી આજે પણ ઘણા આદર સાથે લેવામાં આવે છે અને ઑલિમ્પિક રમતો (olympic games)ની યાદ આજે પણ દુનિયામાં ઘણા ગૌરવની ચીજ બનેલી છે. આજકાલના સમયમાં પણ સેન્ડો અને પ્રાફેસર રામમૂર્તિનાં નામ તેં સાંભળ્યાં હશે.

કેશવ : જી હા, મેં સાંભળ્યું છે કે રામમૂર્તિ બે-બે મોટરકારોને એકસાથે રોકી લેતા હતા અને લોઢાની મોટી-મોટી સાંકળોને પોતે માત્ર એક જ ઝાટકે તોડી નાખતા હતા.

પિતા : હા, આ બધો મહિમા પણ વ્યાયામનો જ છે. ક્યાં સુધી કહીએ? આનો મહિમા સંપૂર્ણપણે બતાવવા માટે તો ઘણોબધો સમય જોઈએ. તો, તું થોડામાં આટલું જ સમજી લે કે આપણા શરીરનું સંપૂર્ણ ઉત્થાન અને પતન એક 'વ્યાયામ' શબ્દમાં જ સમાયેલું છે. યોગ્ય વ્યાયામની આવશ્યકતા આપણા શરીરની ઉન્નતિ માટે એટલી જ અધિક મહત્ત્વની છે કે જેટલી યોગ્ય આહારની આવશ્યકતા છે. વ્યાયામ અને આહાર – બસ, આ જ બે એવાં પૈડાં છે કે જેમના થકી આપણા શરીરનું ગાડું ઉન્નતિના માર્ગે આગળ વધી શકે છે. જો એમનામાંથી કોઈ એકનો પણ અભાવ થઈ જાય તો ગાડું લંગડું થઈ જશે અને હેઠું પડી જશે. તેથી આપણે આ બંનેય પર પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. દુનિયામાં આજકાલ જેટલાં પણ ઉન્નતિશીલ રાષ્ટ્રો છે તે બધાંમાં આ બંને વાતો પર અત્યંત વધુ ધ્યાન આપવામાં આવે

છે. જર્મની હોય કે જાપાન, ઇંગ્લૅન્ડ હોય કે અમેરિકા – બધી જગ્યાએ વ્યાયામનું મહત્ત્વ એટલું જ વધુ માનવામાં આવે છે કે જેટલી આહારની આવશ્યકતા માનવામાં આવે છે. પરંતુ આપણા દેશમાં આ બાબત બિલકુલ વિપરીત જોવા મળે છે. અહીં તો જે લોકોએ સવારથી સાંજ સુધી કપરો શારીરિક પરિશ્રમ કરવો પડે છે તેમને પેટ ભરીને ભોજન મળતું નથી અને જેમને દૂધ-મલાઈ અને માલપૂડા ખાવા મળે છે તેઓ શારીરિક પરિશ્રમ સહેજ પણ કરતા નથી. આવી સ્થિતિમાં આપણે જો મહદંશે રોગી અને કમજોર બનેલા રહીએ તો એમાં આશ્ચર્ય જ શું છે? યાદ રાખ કે વ્યાયામ સિવાય અન્ય કોઈ પણ એવું બીજું સાધન નથી કે જેનાથી આપણું લોહી આપણા શરીરના દરેક ભાગમાં સારી રીતે લગાતાર ફરતું રહે. આપણા શરીરમાં માઈલો સુધીની લાંબી લોહીની એવી પાતળી-પાતળી નસો (રક્તવાહિનીઓ) ફેલાયેલી છે કે તેમની આગળ એક વાળ પણ એટલો જાડો દેખાય છે કે જેટલું એક બારીક દોરાની આગળ મોટું દોરડું જાડું દેખાય છે. આ તમામ નસોમાં લોહીનું બરાબર વહેતા રહેવાનું ત્યારે જ શક્ય છે કે જ્યારે આપણે કસરત વડે શરીરના દરેક ભાગ પર પૂરું બળ આપીને તેને સંચાલિત કરીએ.

કેશવ : આ લોહી જો બધાં અંગોમાં બરાબર ન વહે તો શું થાય?

પિતા : જો, લોહીના વહેવાથી આપણા શરીરનાં બે કામ થાય છે. એક તો શરીરના દરેક ભાગને પૂરેપૂરું ભોજન (ખોરાક) મળે છે, કે જેનાથી આપણી તમામ ક્ષતિની પૂર્તિ થઈ જાય છે. આ બાબતમાં હું અગાઉ બતાવી ચૂક્યો છું કે બીજાં યંત્રોની જેમ આપણા શરીરનાં યંત્રો પણ કામ કરવાથી લગાતાર ઘસાતાં રહે છે. આપણે પોતે ભલેને કોઈ પણ કામ ન કરીએ, પણ આપણી અંદરનાં યંત્રોનું કામ તો અટકતું

જ નથી. તેઓ તો પોતાનું કામ હરઘડી અને હરક્ષણ, જ્યાં સુધી આપણે જીવીએ, કરતાં જ જશે. દાખલા તરીકે, આપણાં હૃદય, ફેફસાં, જઠર, જિગર (લીવર), કિડની વગેરે અંગો પોતાનું કામ એક પળવાર માટે પણ છોડી શકતાં નથી, ભલેને આપણે સૂતા હોઈએ કે જાગતા રહીએ, કામ કરીએ કે બેઠા રહીએ. તેથી તેમનું ઘસાવું અને છોલાવું રાતદિવસ લગાતાર ચાલુ જ રહે છે. પરંતુ તેઓ આ બધી ક્ષતિ આપણે ખાધેલા પદાર્થોના રસથી પૂરી કરી લેતાં હોય છે અને આ રસ તેમના સુધી આપણા લોહી મારફતે જ પહોંચી શકે છે. અસ્તુ. જ્યાં સુધી આપણું લોહી તે અંગોની સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ નસોમાં સ્વતંત્રપણે ન વહે ત્યાં સુધી તેમને પૂરેપૂરો ખોરાક મળી શકતો નથી અને નથી તો તેઓ પોતાની ક્ષતિની કોઈ રીતે પૂર્તિ પણ કરી શકતાં. લોહીના વહેવાથી જે બીજું કામ આપણા શરીરમાં થતું રહે છે તે છે શરીરની આંતરિક સફાઈ. આ બાબતમાં, આપણે 'સ્વચ્છ વાયુનું સેવન'ની ચર્ચા જ્યારે કરીશું ત્યારે હું બતાવીશ કે આપણી અંદરની ગંદકી, લોહીની સાથે, શરીરના દરેક ભાગમાંથી વહીને કેવી રીતે ફેફસાંમાં આવે છે અને પછી તેને કાર્બોનિક એસિડ ગૅસ (carbon-dioxide)ના રૂપે શ્વાસ મારફતે કેવી રીતે બહાર કાઢવામાં આવે છે. પછી આપણું લોહી ફેફસાંમાંથી હવાના ઑક્સિજનને લઈને શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં પાછું વહી આવે છે અને તેને પુનઃ પુષ્ટ કરે છે. અસ્તુ. જો આ લોહી શરીરના દરેક અંગમાં અને તેની પાતળીમાં પાતળી નસોમાં સ્વતંત્રપણે ન વહે તો, નહીં તો આપણી અંદરની સફાઈ સારી પેઠે થશે અને નહીં તો તેને પૂરેપૂરો ખોરાક કે પોષણ પણ મળશે. પરિણામ એવું આવશે કે આપણું શરીર દિન-પ્રતિદિન દુર્બળ, રોગી અને ક્ષીણ થતું જશે.

કેશવ : સારું, તો વ્યાયામ કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

પિતા : વ્યાયામ કરવાની સેંકડો રીતો છે. એમાં દંડ-બેઠક કરવી

તથા મગદળના દાવ કરવા એ આપણી દેશી અને ઘણી પુરાણી રીતો છે. આજકાલની નવી રીતોમાં ડંબલ્સ અને જિમ્નેસ્ટિકની કસરતો પણ ઘણી સારી છે. એમનાથી શરીરનો વિકાસ ઘણી સુંદર રીતે થાય છે. આ ઉપરાંત દોડવું-કૂદવું, ઊછળવું, પાણીમાં તરવું, હોડી ચલાવવી, ઘોડેસવારી કરવી વગેરે પણ વ્યાયામની અંતર્ગત જ આવે છે. જાતજાતની રમતગમતો પણ વ્યાયામમાં જ સમાવિષ્ટ છે. જેમ કે ટેનિસ, પોલો, હૉકી, ફૂટબોલ, વૉલીબોલ, ક્રિકેટ વગેરે. આમાંની કેટલીક રમતોની વ્યવસ્થા લગભગ બધી અંગ્રેજી શાળાઓ અને કૉલેજોમાં થતી રહે છે, પણ આ બધી રમતો ધનિક લોકો માટે છે. આપણી ભારતીય કબડ્ડીની રમત એક એવી રમત છે કે જેમાં કસરત અને મનોરંજન તો એટલાં જ થાય છે કે જેટલાં ઉપર્યુક્ત રમતોમાં થાય છે, પણ એમાં એક પૈસાનો પણ ખર્ચ થતો નથી. તેથી એનાથી ગરીબ અને અમીર બધા લોકો લાભ મેળવી શકે છે. યોગાસનની ક્રિયાઓ પણ આપણી નાડીઓ, નસો અને માંસપેશીઓને ખેંચવા-તાણવાનું મહત્ત્વનું કામ કરે છે, સાથોસાથ એમનાથી શ્વાસ પણ નથી ચડતો. જુદાજુદા પ્રકારનાં આસનો જુદાંજુદાં અંગો માટે ઉપયોગી બતાવવામાં આવ્યાં છે. આ આસનોમાં 'શીર્ષાસન'ના ગુણફાયદા સૌથી વધુ છે. પરંતુ કેટલાક લોકોને આ માફક નથી આવતું. મેં પણ જ્યારે જ્યારે આ આસન કરવાનું શરૂ કર્યું ત્યારે ત્યારે માથામાં અસહ્ય વેદના થઈ હતી. તેથી મને તો 'સર્વાંગાસન' અને 'મયૂરાસન' જ વધારે સારાં લાગ્યાં. આ આસનોથી પેટ, પીઠ, છાતી, પગ અને આંતરડાંની કસરત ઘણી સારી થાય છે. જોકે દરેક વ્યક્તિએ પોતપોતાની રુચિ અને ક્ષમતા અનુસાર જ પોતાને માફક આવતી રીતની કસરત પોતે જ પસંદ કરી લેવી જોઈએ. ઉદ્દેશ્ય બધાનો એક જ છે; અને તે છે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય. હા, કસરતની પસંદગી કરવામાં એ વાતનું ધ્યાન જરૂર રાખવું જોઈએ

કે શરીરની તમામ માંસપેશીઓ પર અથવા તો વધુમાં વધુ માંસપેશીઓ પર, યથાસંભવ વધુ બળ આપવામાં આવતું હોય અને આવું બળ ક્યારેય જરૂર કરતાં વધુ ન અપાતું હોય. આમ તો આપણા શરીરના પ્રત્યેક અંગનો સંબંધ બીજાં અંગો સાથે એટલો ઘનિષ્ઠ છે કે કોઈ પણ એક અંગના સંચાલનથી બીજાં અંગો પર તેનો અવશ્ય પ્રભાવ પડે છે. દાખલા તરીકે, લુહારે માત્ર પોતાની ભુજાઓ પાસેથી કામ લેવું પડે છે, પણ એમ છતાંય તેના હૃદય અને ફેફસાંનું કામ પણ એને લીધે વધી જ જાય છે અને રક્તસંચાલનમાં પણ અધિક ગતિ આવી જાય છે, કે જેનાથી શરીરની તમામ ક્રિયાઓ અધિક ગતિશીલ થાય છે. પરંતુ ભુજાઓની માંસપેશીઓ પર વિશેષપણે જોર પડવાને કારણે માત્ર તે જ અંગનો વિકાસ વધુ થાય છે અને બાકીનાં બીજાં અંગોનો એટલો વિકાસ થવા પામતો નથી. ખેર! આદર્શ વ્યાયામ તો તે જ છે કે જેનાથી શરીરનાં તમામ અંગો પર સમાનપણે અને યોગ્ય પ્રમાણમાં જોર પડે અને સંપૂર્ણ શરીરનો સમાનપણે વિકાસ થાય. આ ખ્યાલથી ખુલ્લા મેદાનમાં સવારે ઝડપથી પગપાળા ચાલવું એને સૌથી સારી કસરત કહી શકાય. એનાથી હાથ-પગ, છાતી-પેટ અને આંતરડાંઓનો એકસાથે અને સમાનપણે વ્યાયામ થાય છે; અને સાથે-સાથે મેદાનની સ્વચ્છ હવાનું સેવન થવાથી તથા પ્રકૃતિનાં ચિત્ર-વિચિત્ર દૃશ્યોને જોવાથી મન પણ અત્યંત પ્રફુલ્લિત અને પવિત્ર બને છે. તારે માટે હું એક બીજી કસરત બતાવું છું કે જેને તું ઘરમાં જ સહેલાઈથી કરી શકે છે.

કેશવ : કઈ છે એ કસરત?

પિતા : એ છે એક જિમ્નેસ્ટિક કસરત. ઘરમાં જ તે સહેલાઈથી કરી શકાય છે અને ઘણી સારી પણ છે. એક સાધારણ લોખંડની બે હાથ લાંબી પાઈપ અથવા લાકડાનો મજબૂત દંડો, લાકડી કે વાંસ

લઈને, તેના બંને છેડાઓને તાર કે દોરડાથી બાંધી લેવા અને તેને છત સાથે આડો બાંધી દેવો. બસ, પછી રોજ આ દંડાને બંને હાથથી પકડીને લટકવું અને જોર-જોરથી હીંચવું. આ પ્રમાણે બે-ચાર મિનિટ સુધી હીંચી લીધા પછી પોતાના પગોને અને આખા શરીરને તંગ કરીને ધીરેધીરે ઉપર તરફ ઉઠાવવાં અને તે દંડાને પોતાના મોં સાથે અડકાડવો. પછી એ જ પ્રમાણે ધીરેધીરે પાછા નીચે તરફ આવી જવું. આ પ્રમાણે ત્રણ-ચાર વાર કરવું. ત્યારબાદ તે જ રીતે લટકતા રહીને શરીરને તંગ કરીને, પગ ઉપર તરફ જેટલા લઈ જઈ શકાય તેટલા લઈ જવા અને પછી નીચે તરફ લાવવા. આ કસરત રોજ ત્રણ-ચાર વાર કરવી. આ પ્રમાણે ફક્ત પાંચ-સાત મિનિટ કસરત કરવાથી આખા શરીરને વ્યાયામ મળી રહેશે અને પછી કોઈ બીજા પ્રકારના વ્યાયામની જરૂર રહેશે નહીં.

કેશવ : પણ શું આટલી જ કસરતથી આપણે રામમૂર્તિ જેવા બળવાન બની શકીએ?

પિતા : ના, અને આપણને તેની જરૂર પણ નથી. લોખંડની સાંકળો તોડવી, મોટરગાડીઓને રોકવી અથવા પહેલવાની કરવી એ તો એવા ધંધાદારી લોકોનું કામ છે. એવા લોકો પોતાનું સઘળું ધ્યાન ફક્ત શારીરિક બળ વધારવામાં લાગેલું રાખતા હોય છે અને પછી તેમનાથી બીજું કોઈ કામ થઈ શકતું નથી. મગજથી થતું કામ તો આવા લોકો ઘણું જ ઓછું કરી શકે છે અને તેઓ લાંબા આયુષ્યવાળા હોય એવું પણ મોટે ભાગે જોવા મળતું નથી. મારા-તારા જેવી વ્યક્તિનો ઉદ્દેશ્ય શારીરિક બળને એટલું બધું વધારવાનો નથી કે જેટલું શરીરને સ્વસ્થ, નીરોગી અને જીવનમાં વધુમાં વધુ કામલાયક અર્થાત્ ઉપયોગી બનાવી રાખવાનું છે. તેથી આપણને કેવળ એટલા જ વ્યાયામની જરૂર છે કે જેટલાથી આપણું શરીર હંમેશાં સ્વસ્થ અને

સ્ફૂર્તિવાળું રહી શકે અને આપણી માનસિક શક્તિઓના વિકાસમાં મદદ મળી રહે.

કેશવ : સારું. તો આપણે કસરત કયા સમયે કરવી જોઈએ?

પિતા : કસરત કરવા માટે સૌથી સારો સમય સવારનો છે. સાંજે પણ તે કરી શકાય. બીજા સમયે મુશ્કેલ વ્યાયામ માટે મન થતું નથી. સવારે કરો કે સાંજે, પણ કસરત ક્યારેય ભોજન કર્યા પછી તરત તો નહીં જ કરવી જોઈએ, નહિતર લાભને બદલે નુકસાન જ વેઠવું પડશે. જમ્યા પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ-ચાર કલાક વીત્યા પછી જ કસરત કરી શકાય. આ ઉપરાંત, કસરત હંમેશાં સ્વચ્છ અને ખુલ્લી હવામાં કરવી જોઈએ. બંધ ઓરડામાં અથવા ધૂળ કે ધુમાડાથી ભરેલી હવામાં કસરત કરવાનું હંમેશાં હાનિકારક બની રહે છે.

કેશવ : સમજી ગયો. હવે હું કાલે સવારથી જ કસરત કરવાનું શરૂ કરી દઈશ.

ફોટાનો દૈવી કેમેરા : આંખ

કેશવ : પિતાજી! મામા મુંબઈથી ફોટો પાડવાનો એક ઘણો સુંદર કેમેરા લાવ્યા છે. આજે તેમણે એનાથી મારો ફોટો પાડ્યો છે.

પિતા : પરંતુ, શું તને ખબર નથી કે એના કરતાં પણ સારા બે-બે કેમેરા ખુદ તારી પાસે મોજૂદ છે? આ કેમેરા તો એવા સુંદર છે કે મુંબઈ તો શું, દુનિયાના કોઈ પણ દેશમાં કોઈ પણ કિંમત આપતાંય મળી શકતા નથી.

કેશવ : મારી પાસે એવા ક્યા કેમેરા છે?

પિતા : એ છે તારી આ બે આંખો. આ ફોટો પાડનારા કેમેરા જ તો છે, બલકે એમ કહેવું જોઈએ કે એમની જ નકલ કરીને ફોટો પાડનારા કેમેરા બનાવવામાં આવ્યા છે. અસલ કેમેરા તો આંખ જ છે, જે ઈશ્વરે બનાવેલી છે અને જેને આપણે પોતાનો દૈવી કેમેરા કહી શકીએ છીએ.

કેશવ : આંખોની રચના શું ફોટો પાડવાના કેમેરા જેવી હોય છે?

પિતા : હા, બિલકુલ એવી જ. ફરક એટલો કે બજારુ કેમેરા સાધારણ રીતે ચોરસ આકારનો હોય છે, જ્યારે આપણી આંખો અંડાકાર (ઈંડાના આકારની) છે. પરંતુ આ ફરક તો માત્ર બાહ્ય આકારનો જ છે. અંદરનું યંત્ર અને યંત્રભાગો તો બંનેમાં એકસરખા જ હોય છે.

કેશવ : કેવી રીતે?

પિતા : જો, કેમેરાના આગળના ભાગમાં, તેં જોયું હશે કે, એક કાચ લગાડેલો હોય છે, જેને લેન્સ (lens) અથવા 'તાલ' કહે છે. બહારની વસ્તુઓની છાયા આ જ કાચમાં થઈને કેમેરાની અંદર એક સ્થળે પડે છે અને ત્યાં જ તેનું ચિત્ર અંકિત થઈ

જાય છે. પ્રકાશ ઓછો કે વધારે હોય તો આ ચિત્ર સ્પષ્ટ કે અસ્પષ્ટ હોઈ શકે છે. તેથી પ્રકાશને ફક્ત જરૂરિયાત મુજબ યોગ્ય પ્રમાણમાં અંદર જવા દેવા માટે કેમેરાના આગળના ભાગે એક છિદ્ર પણ બનાવેલું હોય છે, કે જે ઇચ્છા પ્રમાણે નાનું કે મોટું કરી શકાય છે. આ છિદ્રમાં થઈને બહારની વસ્તુઓની જે છાયા કેમેરાની અંદર પહોંચે છે તે મસાલો (કેમિકલ્સ) લગાડેલી કાચની એક પ્લેટ પર કે ફિલ્મ પર પડે છે અને બસ, ત્યાં જ તે અંકિત થઈ જાય છે. કેમેરાનો બધો જ અંદરનો ભાગ કાળા રંગથી રંગેલો હોય છે. આ જ બધી બાબતો આપણી આંખોમાં પણ મળી આવે છે. આંખોમાં પણ આગળના ભાગે એક 'લેન્સ' કે 'તાલ' લગાડેલો હોય છે કે જે અંદરની બાજુએ એક કાળા પડદાથી ઢંકાયેલો હોય છે. આને આપણે આંખની કીકી કહીએ છીએ. યુરોપવાસીઓની આંખોમાં આ પડદો કાળો નહીં હોતાં નીલવર્ણી કે આછા વાદળી રંગનો હોય છે. આ પડદાની વચ્ચોવચ એક નાનું-સરખું ગોળ ટપકું પણ દેખાય છે, જેને આપણે આંખનો 'તલ' કે 'તારો' કહીએ છીએ, કે જે વાસ્તવમાં એક છિદ્ર છે. આ છિદ્ર કાળા રંગનું દેખાઈ આવે છે; કારણ કે આંખનો અંત:પટલ બિલકુલ કાળો છે. જેમ એક ઘરની અંદરનો ગાઢ અંધકાર એક નાનકડા છિદ્ર મારફતે કાળા રંગનો દેખાય છે તે જ પ્રમાણે આપણી આંખનો આ કાળો તલ પણ અંદરના કાળા રંગને વ્યક્ત કરે છે. તીવ્ર પ્રકાશમાં આ તલ એટલે કે છિદ્ર કીકીના પડદા સહિત સંકોચાઈને નાનો બની જાય છે, જ્યારે અંધકારમાં તે પહોળો થાય છે. આ છિદ્ર મારફતે લેન્સમાંથી પસાર થઈને બહારની વસ્તુઓનું જે પ્રતિબિંબ (છાયા) અર્થાત્ ચિત્ર આંખની અંદર પહોંચે છે તે ત્યાંના પાછળના ભાગમાં એક બીજા પડદા (retina) પર પડે છે, કે જેને આપણે ફોટો-

પ્લેટ અથવા ફિલ્મ કહી શકીએ. આ પડદાનો સંબંધ સ્નાયુઓ મારફતે મગજ સાથે જોડાયેલો હોય છે, જેને લીધે તે પડદા પર ચિત્ર પડતાં તરત જ તેની સૂચના (સંદેશો) મગજને મળી જાય છે અને તે જાણી શકે છે કે આંખોની સામે કઈ વસ્તુ છે. ફોટો પાડવાનો કેમેરા જેમ લાકડા, ચામડા અને કપડાથી મઢેલા માળખામાં સુરક્ષિત હોય છે તેવી જ રીતે આપણી આ આંખો પણ હાડકાંના બનેલા ખાડાઓમાં સુરક્ષિત છે; અને ઉપરના ભાગે પોપચાં પણ તેમનું રક્ષણ કરતાં રહે છે. કેટલાક કેમેરાઓમાં તેં જોયું હશે કે તેમના મોઢાને ફોટો પાડતી વખતે બરાબર સીધું રાખવા માટે થોડુંક ઉપર કે નીચે ખસેડવાની વ્યવસ્થા પણ હોય છે. એ જ પ્રમાણે આપણી આંખોની કીકીઓને પણ ઇચ્છા પ્રમાણે ઉપર કે નીચે અને આમ કે તેમ ફેરવી શકાય છે, જેનાથી આપણે માથું ઘુમાવ્યા વિના આજુબાજુની વસ્તુઓ જોઈ શકીએ છીએ. દરેક આંખમાં આને માટે છ-છ માંસપેશીઓ લાગેલી હોય છે. આ પ્રમાણે તું જોઈ શકશે કે આપણી આંખો ફોટો પાડવાના કેમેરા સાથે દરેક વાતે મળતી આવે છે. પણ અહીં અપૂર્વતા માત્ર એટલી જ છે કે માણસે બનાવેલા બજારુ કેમેરામાં એક પ્લેટ પર ફક્ત એક જ ચિત્ર લઈ શકાય છે અને બીજું ચિત્ર લેવા માટે તેમાં બીજી પ્લેટ ભરવાની જરૂર પડે છે; જ્યારે આપણી આંખો રૂપી આ દૈવી કેમેરામાં એક જ પ્લેટ જીવનપર્યંત અનેક પ્રકારની તસવીરો પાડવા માટે પૂરતી છે. ઈશ્વરના અને મનુષ્યના સર્જનમાં આ જ ફરક છે.

કેશવ : બરાબર, પણ આ આંખો બે શા માટે આપવામાં આવી છે? શું એક જ આંખથી કામ નહોતું ચાલી શકતું?

પિતા : ચાલી શકતું હતું; પરંતુ એટલું સારું નહીં કે જેટલું બે આંખોથી. આપણા જ્ઞાનનો વધુ મોટો ભાગ ફક્ત જોવા અને

સાંભળવાની શક્તિઓ પર નિર્ભર હોય છે; તેથી આપણને આંખ અને કાન બે-બે આપવામાં આવ્યાં છે. આ આંખો માથાના આગળના ભાગે રાખવામાં આવી છે; કારણ કે એનાથી આપણને જોવામાં સુવિધા થઈ પડે છે. જો એ શરીરના કોઈ અન્ય સ્થળે હોત તો આપણને એટલી સુવિધા ન થાત.

કેશવ : આંખોની ઉપર અને નીચે પોપચાં પર પાંપણના વાળ શા માટે પેદા કરવામાં આવ્યા છે? શું એમનું પણ કોઈ પ્રયોજન છે?

પિતા : હા. એમનાથી પણ આંખોનું રક્ષણ થાય છે અને બહારથી ધૂળ, રજ વગેરે આંખોની અંદર જવા પામતાં નથી. આ સાથે જ, આંખોને સાફ અને નિર્મળ રાખવા માટે ઉપરની પાંપણોની અંદર પાણી બહાર કાઢવાનું એક-એક યંત્ર પણ હોય છે, જેને 'અશ્રુગ્રંથિ' (lesr.gland) કહે છે. એને લીધે થોડું થોડું પાણી નીકળે છે અને આંખો સરસ અને સાફ રહે છે. આ યંત્ર સાથે જોડાયેલી એક નાની નળી (નસ) નાકની અંદર લાગેલી હોય છે. ધુમાડો લાગવાથી અથવા રોતી વખતે જ્યારે અશ્રુગ્રંથિઓમાંથી આંસુ બની-બનીને ઘણા વધુ પ્રમાણમાં વહેવા લાગે છે ત્યારે તેનું થોડું પાણી આ નળી મારફતે નાકમાં પણ આવીને ટપકે છે.

કેશવ : મારા વર્ગના કેટલાક છોકરા આંખે ચશ્માં પહેરે છે અને ચશ્માં વિના તેમને દૂરની વસ્તુઓ સાફ સ્વરૂપે (ચોખ્ખી) દેખાતી નથી. આનું શું કારણ છે?

પિતા : આ દૃષ્ટિદોષ આંખોની આગળના ભાગે આવેલા પારદર્શક ભાગ (cornea)માં કંઈક વિકૃતિ પેદા થવાને કારણે આવી જતો હોય છે. જે લોકોએ નજીકની વસ્તુઓ પર હંમેશાં ઘણા સમય સુધી દૃષ્ટિ ખોડેલી રાખવી પડે છે તેમની આંખોનો

આ પારદર્શક ભાગ વચ્ચે થોડો જાડો અને કિનારીની તરફ થોડો પાતળો પડી જાય છે, જેનાથી દૂરની વસ્તુઓ પરથી આવતાં પ્રકાશનાં કિરણો અહીં આવીને વિખેરાઈ જાય છે અને અંદરના દૃષ્ટિફલક (retina) પર યોગ્ય રીતે અંકિત (focussed) થઈ શકતાં નથી. પરિણામે તે વસ્તુઓનું ચિત્ર પણ આંખોની અંદર સ્પષ્ટપણે પડી શકતું નથી અને તે વસ્તુઓ ધૂંધળી (ઝાંખી) દેખાય છે; પરંતુ જ્યારે ચશ્માંનો એક એવો કૃત્રિમ તાલ (lens) આંખો આગળ લગાવવામાં આવે છે, કે જેનો વચ્ચેનો ભાગ પાતળો અને કિનારીનો ભાગ જાડો હોય છે – ત્યારે આ બધો દૃષ્ટિદોષ મટી જાય છે અને તે વસ્તુઓનું ચિત્ર આંખોની અંદર ફરીથી પોતાના સ્વાભાવિક સ્વરૂપે પ્રગટ થવા લાગે છે. આંખોમાં આ પ્રકારનો દોષ મહદંશે ભણેલા લોકોમાં જ જોવા મળે છે, કારણ કે તેમણે હંમેશાં કલાકો સુધી પોતાની દૃષ્ટિને પુસ્તકના ઝીણા અક્ષરોમાં ખોડેલી રાખવી પડે છે. જોકે આ દોષ ક્યારેક-ક્યારેક જન્મજાત પણ હોય છે અને તે નાનાં-નાનાં બાળકો સુધ્ધાંમાં જોવામાં આવે છે. આનાથી ઊલટું, એક બીજા પ્રકારનો દૃષ્ટિદોષ પણ હોય છે, કે જેમાં માણસને દૂરની વસ્તુઓ તો સ્પષ્ટ દેખાય છે, પણ નજીકની વસ્તુઓ ધૂંધળી (ઝાંખી) દેખાય છે. આવા લોકો દૂર લગાડેલાં જાહેરાતનાં પાટિયાં (signboards)ના અક્ષરોને તો સહેલાઈથી વાંચી શકે છે, પણ હાથમાં લીધેલા પુસ્તકના અક્ષરોને ચશ્માં વગર વાંચી શકતા નથી.

કેશવ : આ દોષ કેવી રીતે પેદા થાય છે?

પિતા : આ દૃષ્ટિદોષ પણ આંખોની આગળના ભાગે આવેલા પારદર્શક ભાગ (cornea)ની વિકૃતિને લીધે જ પેદા થાય છે; પરંતુ આમાં વિકૃતિ બીજા પ્રકારની હોય છે, અર્થાત્ આમાં પારદર્શક

ભાગનો વચ્ચેનો હિસ્સો જાડો ન થતાં પાતળો પડી જાય છે અને જાડાઈ કિનારીના ભાગ પર ચડી જાય છે. તેથી આને માટે એક એવાં ચશ્માંની જરૂર પડે છે કે જેના તાલ (lens) વચ્ચેના ભાગે જાડા હોય અને કિનારીના ભાગે પાતળા. જેમણે વાંચવા-લખવા માટે કે સીવવા-સાંધવા માટે ચશ્માં પહેરવાં પડે છે તેમનાં ચશ્માં બસ આ જ પ્રકારનાં હોય છે. પણ દૃષ્ટિદોષ દૂરનું જોવાનો હોય કે નજીકનું જોવાનો હોય – બધાનું મૂળ કારણ મોટે ભાગે તો સ્વાસ્થ્યના નિયમોની અવગણના કરવી અને આંખોનો અનુચિત ઉપયોગ કરવો એ જ હોય છે. જો શરૂથી જ સ્વાસ્થ્યના નિયમોનું પાલન કરતા રહીને આંખોના રક્ષણનું પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવામાં આવે તો ચશ્માં પહેરવાના પ્રસંગો ખૂબ જ ઓછા આવે.

કેશવ : વારુ, તો આંખોના રક્ષણ માટે શું કરવું જોઈએ?

પિતા : જો, વિદ્યાર્થીઓમાં આંખોની જે નબળાઈ મહદંશે જોવા મળે છે તે તેમની વાંચવા-લખવાની અયોગ્ય પદ્ધતિને કારણે પેદા થતી હોય છે. તેથી સૌથી પહેલાં તો તેમણે પોતાની વાંચવા-લખવાની પદ્ધતિને જ સુધારવી જોઈએ.

કેશવ : કેવી રીતે?

પિતા : સાંભળ, ઘણાબધા છોકરાઓને એવી ટેવ હોય છે કે પુસ્તકને આંખોની તદ્દન નજીક લઈ જઈને વાંચે છે. આ ટેવ સારી નથી. એનાથી આંખો ખૂબ જલદી ખરાબ થઈ જાય છે. વાંચવામાં પુસ્તકને આંખોની બહુ નજીક રાખવું જોઈએ નહીં અને ઘણું દૂર પણ રાખવું જોઈએ નહીં; લગભગ એક હાથ દૂર રાખીને વાંચવું જોઈએ. પુસ્તકને તડકામાં રાખીને વાંચવું એ પણ યોગ્ય નથી. એનાથી આંખો કમજોર થઈ જાય છે. હમેશાં છાંયડામાં જ બેસીને વાંચવું જોઈએ અને વાંચતી વખતે બેસવું એવી રીતે જોઈએ

કે પ્રકાશ સામેની બાજુથી આવતો ન હોય, બલકે ડાબી બાજુએથી આવે. સાંજના સમયે કે આછા પ્રકાશમાં પણ ક્યારેય વાંચવું જોઈએ નહીં; કારણ કે એનાથી પણ આંખો પર ઘણું જોર પડે છે. કેટલાક છોકરા હલતાં-ડોલતાં વાંચતા હોય છે અને કેટલાકને પેટ પર સૂતાં સૂતાં વાંચવાની ટેવ હોય છે. આ બંને ટેવો પણ ઘણી ખરાબ છે. આ ટેવોને લીધે ફક્ત આંખો જ ખરાબ થાય છે એમ નથી, બલકે ફેફસાં અને પેટ પણ દબાય છે અને કમજોર બની જાય છે. બને ત્યાં સુધી વાંચવા-લખવાનું કામ કોઈ મેજ (ટેબલ) કે ડેસ્ક પર (પુસ્તક કે કાગળ) મૂકીને કરવું એ ઉત્તમ છે. મેજ કે ડેસ્કની ઊંચાઈ એટલી હોવી જોઈએ કે જેથી લખતી-વાંચતી વખતે શરીરે ઝૂકવું ન પડે. ડેસ્ક નીચું હોય તો તેથી છોકરાઓને ઝૂકીને બેસવાની ટેવ પડી જાય છે અને તેનાથી કરોડ વાંકી વળી જાય છે. જો મેજ કે ડેસ્ક સુલભ ન હોય તો પુસ્તક મૂકવા માટે કોઈ પેટી (bag)ને પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. આ ઉપરાંત, જો ક્યારેક પણ લાંબા સમય સુધી સતત લખવા-વાંચવાનું કામ કરવાનું બને તો થોડી-થોડી વારે આંખોને પુસ્તક કે કાગળ પરથી હટાવીને એક કે બે મિનિટ સુધી કોઈ દૂરની વસ્તુને જોતા રહેવું જોઈએ. આનાથી આંખોમાં જલદી દૃષ્ટિદોષ પેદા થવા પામતો નથી અને આંખો નથી તો એટલી થાકી પણ જતી. આ સાવધાની (તકેદારી) તો વાંચવા-લખવાની બાબતમાં થઈ. હવે કેટલીક એક-બે વાતો બીજી પણ છે કે જેમને સીવવા-સાંધવાનું કામ કરતી છોકરીઓએ તેમ જ સિનેમા-નાટક જોવાના શોખીનોએ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

કેશવ : એ વાતો કઈ છે?

પિતા : મોટે ભાગે છોકરીઓ સીવતી-સાંધતી વખતે આંખો પર ઘણું અનુચિત જોર આપતી હોય છે, જેનાથી તેમની આંખો

અને માથું દુઃખવા લાગે છે; અને આંખોની શક્તિ પણ ધીરે ધીરે ઓછી થતી જાય છે. સીવતી વખતે એ વાતનું હંમેશાં ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે ગરદન અને છાતી વધુ ઝૂકેલાં ન હોય અને દૃષ્ટિ સતત એક જ જગ્યાએ પડેલી ન રહે, બલકે સોયની સાથે-સાથે ઉપર અને નીચે બરાબર ફરતી રહે. એનાથી આંખો પર જોર ઘણું ઓછું પડશે અને આંખો જલદી ખરાબ થવા પામશે નહીં.

કેશવ : સિનેમા જોતી વખતે કઈ વાતનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ?

પિતા : સિનેમા જોવાથી પણ ઘણીબધી આંખો ખરાબ થઈ જતી હોય છે, પરંતુ એનું મુખ્ય કારણ સિનેમા જોવી એ નથી, બલકે સિનેમા જોવાની અયોગ્ય પદ્ધતિ છે. સાધારણ લોકો સિનેમા ઘણું કરીને આંખો ખુલ્લી રાખીને કલાકો સુધી એકીટસે જોતા રહે છે અને બસ, એને લીધે જ તેમની આંખો ખરાબ થઈ જાય છે. સિનેમા કે નાટક જોવાની યોગ્ય રીત એ છે કે ખુરશીમાં આરામથી, પણ ટટ્ટાર બેસવું, માથું પાછળ ઝૂકેલું હોય, ડોક ઊંચી રહે અને આંખોનાં પોપચાં થોડાંક નીચે ઢળેલાં હોય તથા પોતાની સ્વાભાવિક રીતે બરાબર પલકારા મારતાં રહે. ઘણાબધા લોકો પાંપણોના પલકારા મારવાની યોગ્ય પદ્ધતિ જાણતા નથી. તેમના પલકારા ક્યારેક ઝટકા સાથે અને ક્યારેક અનિયમિતપણે થતા રહેતા હોય છે. વાસ્તવમાં આંખોના પલકારા મારવાનો ઉદ્દેશ્ય આંખોનો થાક મટાડવાનો અને તેમને ક્ષણિક આરામ આપવાનો જ હોય છે. તેથી તેની સ્વાભાવિક રીત એ છે કે ઉપરની પાંપણ ધીરેથી માત્ર એટલી જ મીંચાય કે એનાથી આંખની કીકી જ ઢંકાય અને તરત જ તે પાછી ખૂલી જાય. આ પ્રમાણે પ્રતિ-મિનિટ દસ વખત – એ હિસાબે પાંપણોને હંમેશાં ખોલવી અને મીંચવી જોઈએ. ભલેને આપણે વાંચતા-લખતા હોઈએ કે કોઈ વસ્તુને જોતા હોઈએ, પણ

આપણી આંખોના પલકારાઓનું આ કામ હરહંમેશ અને હરેક હાલતમાં (સતત) ચાલુ જ રહેવું જોઈએ. આને રોકવું એ કોઈ કાળે પણ યોગ્ય નથી. મોટે ભાગે જોવામાં આવે છે કે સિનેમા કે નાટક જોતી વખતે ઘણાબધા ભાવુક લોકો પોતાની આંખોના પલકારા મારવાનું કામ એક વાર તો બંધ કરી દેતા હોય છે, એનાથી આંખો પર ઘણું જોર પડે છે અને પરિણામે તેમની જોવાની શક્તિ (દૃષ્ટિશક્તિ) ક્ષીણ થઈ જાય છે. તેથી આ બાબતમાં વિશેષપણે સાવધાન રહેવાની જરૂર છે. વળી, સિનેમા કે નાટક જોતી વખતે આંખોના પલકારાઓને ઘણા ઉપર ઉઠાવવા એ પણ સારું નથી. ફક્ત ડોકને જ ઉપર તરફ ઉઠાવેલી રાખવી જોઈએ. એનાથી આંખો પર જોર ઘણું ઓછું પડશે અને એ જલદી ખરાબ થવા પામશે નહીં. આંખોના એક અનુભવી દાક્તરે બધા પ્રકારના દૃષ્ટિદોષોને દૂર કરવા માટે કેટલાક ખાસ પ્રકારના અભ્યાસ (વ્યાયામ - ઉપાય) બતાવ્યા છે, જેમને જોકે હું તો અજમાવી શક્યો નથી, પણ એ એક અનુભવી તજ્જ્ઞની કહેલી વાત હોવાને કારણે હરેક મનુષ્ય માટે અજમાવવા યોગ્ય છે એ સમજી શકાય છે.

કેશવ : કયા પ્રકારના વ્યાયામ છે એ?

પિતા : પહેલો છે સૂર્યતાપ-સેવન. દાક્તરનું કહેવું છે કે સૂર્ય આપણી આંખોની તમામ ખરાબીઓને ઠીક કરવાની અદ્‌ભુત ક્ષમતા ધરાવે છે. તેથી સૂર્યની સામે મોં રાખીને આરામથી પલાંઠી મારીને બેસી જવું અને આંખો મીંચીને પોતાના શરીરને ડાબી બાજુ અને જમણી બાજુ લગાતાર હલાવતા રહેવું. આ પ્રકારની ક્રિયા દરરોજ સાંજે અને સવારે દશ મિનિટથી માંડીને ત્રીસ મિનિટ સુધી કરી શકાય છે.

કેશવ : અને બીજી ક્રિયા કઈ છે?

પિતા : બીજી ક્રિયા છે – એક નેત્રપરીક્ષક ચાર્ટ (snellen eyetesting chart) વાંચવો તે. આ ચાર્ટમાં નાનામાં નાના અને મોટામાં મોટા અક્ષરો ક્રમપૂર્વક છાપેલા હોય છે. છોકરાઓએ આ ચાર્ટ દીવાલ પર ટીંગાડવો જોઈએ અને પછી આઠ કે દસ ફૂટ દૂર બેસીને તેના નાનામાં નાના અક્ષરો, કે જે સહેલાઈથી વાંચી શકાતા હોય તે વાંચવાની રોજ કોશિશ કરવી જોઈએ. આ પ્રકારની કોશિશ કરવાથી, દાક્તરનું કહેવું છે કે, કેટલાય વિદ્યાર્થીઓની આંખો કાયમી ધોરણે સુધારી શકાઈ છે. તેથી આ રીત પણ અજમાવવા યોગ્ય છે. આપણા વૈદક ગ્રંથોમાં નેત્રોની જ્યોતિ (આંખોનું તેજ) વધારવા માટે ત્રિફળાનું સેવન, ત્રિફળાના પાણીથી આંખો ધોવી, મધ, ગાયનું ઘી તથા માખણ વગેરેની ઘણી પ્રશંસા કરવામાં આવી છે. પરંતુ યાદ રહેવું જોઈએ કે જ્યાં સુધી સ્વાસ્થ્યરક્ષક નિયમોનું સંપૂર્ણપણે પાલન કરવામાં આવે નહીં અને ઉપર બતાવેલી નેત્રરક્ષા-સંબંધી આપણી તમામ વાતો પર પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવામાં આવે નહીં ત્યાં સુધી કોઈ પણ ચિકિત્સાવિધિ કદી પણ કારગત નીવડી શકે નહીં. આપણી આંખો આ જીવનનાં અમૂલ્ય રત્નો છે. તેથી તેમની બાબતમાં કોઈ પણ પ્રકારની ઉપેક્ષા કરવી કે બેદરકારી રાખવી એ ભયંકર ભૂલ છે. જે સમયે કોઈનેય પોતાની આંખોમાં કોઈ પણ પ્રકારની (તકલીફની) ફરિયાદ જણાય તો તેણે તરત કોઈ સારા ચિકિત્સકને બતાવીને તેનો અભિપ્રાય લેવો જોઈએ અને તેમની સલાહ મુજબ ઉપચાર કરવો જોઈએ. આંખોમાં ઘણાબધા સંક્રામક (ચેપી) રોગો પણ થતા હોય છે; તેથી તેમના સ્પર્શથી હંમેશાં આંખોને બચાવતા રહેવું જોઈએ. મોટે ભાગે જોવામાં આવે છે કે ઘરમાં જો એક બાળકને આંખ દુઃખવા આવી હોય તો બીજાં બાળકોને પણ આંખો દુઃખવા આવતી હોય છે. તેથી આ પ્રકારના

સ્પર્શથી બચવું ઘણું જરૂરી છે. જે વાસણથી અને જે ટુવાલ કે રૂમાલથી આવાં બાળકોનાં આંખ-મોં ધોવામાં અને લૂછવામાં આવે છે તે વસ્તુઓને બીજાઓના વ્યવહાર (ઉપયોગ)માં હરગિજ નહીં લાવવી જોઈએ; નહિતર તેમનો ચેપ બીજાઓને પણ લાગી જશે. બધી વાતોને વિસ્તારપૂર્વક સમજાવવા માટે અહીં સમય અને સ્થળ નથી. ટૂંકમાં માત્ર આટલું જ સમજી લે કે બધા પ્રકારની શુદ્ધતા અને આંખોનો યોગ્ય ઉપયોગ એ જ આંખોના રક્ષણનાં સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે અને તેમની ઉપેક્ષા એ જ જાત-જાતના નેત્રરોગોનું આવાહન કરવા બરાબર છે.

કેશવ : હું સમજી ગયો છું, પિતાજી! અને તમે બતાવેલી વાતો પર હું હંમેશાં ધ્યાન રાખીશ.

પાચન અને પરિપોષણ

કેશવ : પિતાજી! મુન્નીબહેનને પેટમાં દુઃખે છે અને વારંવાર ઝાડો થયા કરે છે. માતાજી કહે છે કે તેને અપચો થઈ ગયો છે.

પિતાજી : ખાવા-પીવામાં બેદરકારી રાખી હશે, એનાથી અપચો થઈ ગયો હશે. આજે કંઈ ખાશે નહીં, તો બરાબર થઈ જશે.

કેશવ : પણ અપચો છે શી વસ્તુ?

પિતા : વાત એવી છે કે જ્યારે આપણે ક્યારેક ફક્ત સ્વાદની લાલચમાં આવી જઈને કંઈક એવી ચીજો ખાઈ લેતા હોઈએ છીએ કે જેમને ખાવાની તે સમયે આપણને કોઈ જરૂર હોતી નથી અથવા તો જે જલદી પચી શકતી નથી. અથવા જ્યારે આપણે ક્યારેક જરૂર કરતાં વધુ ભોજન કરી લઈએ છીએ અથવા ખોરાકને સારી રીતે ચાવ્યા વિના જ જલદી-જલદી ગળી લેતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શરીરમાં ખોરાક પચાવવાનાં જે યંત્રો છે તે બધાં તે ખોરાકને પચાવવામાં અસમર્થ બની જતાં હોય છે. પરિણામે તે ખોરાક આપણા શરીરના કામમાં નહીં આવતાં કહોવાવા લાગે છે, જેનાથી આપણા શરીરમાં જાતજાતના ઉપદ્રવ પેદા થઈ જાય છે – જેમ કે પેટ ફૂલી જવું (આફરો આવવો), પેટનો દુઃખાવો, છાતીમાં બળતરા, ખાટા ઓડકાર, વારંવાર ઝાડા થવા વગેરે. આ જ બધા ઉપદ્રવોને આપણે 'અપચો' એ નામે ઓળખીએ છીએ.

કેશવ : બરાબર. તો પછી ખોરાક આપણા શરીરમાં પચે છે કેવી રીતે?

પિતા : આ તે સર્વશક્તિમાન પરમાત્માની અલૌકિક કારીગરીનું એક અદ્‌ભુત ઉદાહરણ છે. આપણે ખાધેલ રોટલી, પૂરી, ફળ, મેવા, પકવાન, મીઠાઈ વગેરે ખોરાક કેવી રીતે શરીરમાં જઈને, પોતે નિર્જીવ હોવા છતાં પણ સજીવ રક્ત, માંસ અને હાડકાંના

રૂપમાં પરિવર્તિત થાય છે એ એક ઘણી મનોરંજક કહાણી છે. મોટા-મોટા વૈજ્ઞાનિકોએ આને જાણવા માટે મોટી-મોટી શોધો કરી છે અને પોતાનું આખું ને આખું જીવન એમાં જ ખપાવી દીધું છે. મોટો થયા પછી તું એમણે લખેલાં પુસ્તકો પોતે જ વાંચી શકે છે. અહીં અત્યારે તો હું એમના આધારે માત્ર કેટલીક મુખ્ય-મુખ્ય વાતો જ તને બતાવીશ.

કેશવ : બતાવો, હું ધ્યાનપૂર્વક સાંભળી રહ્યો છું.

પિતા : ભલે. તું એ તો જાણતો જ હશે કે મકાનની આ દીવાલ કઈ કઈ વસ્તુઓ મળીને બની છે.

કેશવ : જી હા, ઈંટોને ચૂનાથી જોડી-જોડીને બનાવવામાં આવી છે.

પિતા : હા, બરાબર છે. એ જ પ્રમાણે આપણું શરીર પણ અત્યંત નાની-નાની (સૂક્ષ્મ) ઈંટોને જોડીને બનાવવામાં આવ્યું છે. આપણા શરીરની ઈંટો એટલી સૂક્ષ્મ છે કે અણુવીક્ષણયંત્ર (સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર) વિના જોઈ શકાતી નથી. આ ઈંટો ઘણા આકારની હોય છે – કોઈ ટૂંકી, કોઈ લાંબી, કોઈ પાતળી, કોઈ જાડી, કોઈ ચપટી તો કોઈ ઊપસેલી. દીવાલની ઈંટો અને આપણા શરીરની ઈંટોમાં એક ઘણો મોટો ફરક એ પણ છે કે દીવાલની ઈંટો નિર્જીવ હોય છે, જ્યારે આપણા શરીરની ઈંટો સજીવ હોય છે તથા એમનામાં પોતપોતાનું કામ કરવાની સમજ પણ હોય છે. વિદ્વાનોએ શરીરની આ ઈંટોનું નામ 'સેલ' (cell) અથવા 'કોષાણુ' રાખ્યું છે. આ જ કોષાણુઓની વૃદ્ધિ થવાથી અને તેમના પુષ્ટ થવાથી આપણું શરીર વૃદ્ધિ પામે છે અને પુષ્ટ થાય છે; જ્યારે એમના ક્ષીણ થવાથી આપણું શરીર ક્ષીણ અને દુર્બળ થઈ જાય છે. ખેર! જે જે તત્ત્વોથી

આ કોષાણુ બનેલા છે અને જેમનાથી એ કાયમ રહી શકે છે તે તત્ત્વોને જે તે સમયે અવારનવાર આવશ્યકતા મુજબ શરીરમાં પહોંચાડતા રહેવું એ આપણા ખોરાકનો એકમાત્ર ઉદ્દેશ્ય છે.

કેશવ : કયાં કયાં તત્ત્વોથી આ કોષાણુ બનેલા છે?

પિતા : આ કોષાણુ મુખ્યત્વે સોળ પ્રકારનાં મૂળતત્ત્વોથી બનેલા જોવા મળે છે, જેમનાં નામ આ છે – (૧) કાર્બન, (૨) નાઇટ્રોજન, (૩) હાઇડ્રોજન, (૪) ઑક્સિજન, (૫) ગંધક, (૬) ફોસ્ફરસ, (૭) સોડિયમ, (૮) પોટાશિયમ, (૯) કેલ્શિયમ, (૧૦) મૅગ્નેશિયમ, (૧૧) લીથિયમ, (૧૨) ફ્લોરીન, (૧૩) ક્લોરીન, (૧૪) આયોડીન, (૧૫) સિલિકન અને (૧૬) લોહતત્ત્વ. આમાંનાં પહેલાં ચાર તત્ત્વો આપણા માંસના કોષાણુઓને બનાવવાનું અને તેમની વૃદ્ધિ કરવાનું કામ કરે છે. તે ચારના રાસાયણિક સંયોજનથી એક યૌગિક પદાર્થ બને છે, જેને અંગ્રેજીમાં 'પ્રોટીન' કહે છે. આપણે તેનેં **'માંસપોષક પદાર્થ'** કહી શકીએ; કારણ કે તેના વડે આપણા માંસની વૃદ્ધિ તથા પુષ્ટિ થાય છે. બાકીનાં બાર તત્ત્વો આપણા શરીરમાં લોહી અને હાડકાં તથા શરીરના અન્ય ભાગોને બનાવવામાં કામ આવે છે. તેમનાં પણ ભિન્ન-ભિન્ન રાસાયણિક સંયોજનોથી અલગ-અલગ યૌગિક રૂપ બનતાં રહે છે, જેમનું વિદ્વાનોએ ચાર શ્રેણીઓમાં વિભાજન કરેલું છે. તેમનાં નામ છે – (૧) ચીકાશવાળા કે ચરબીયુક્ત (વસાજાતીય) પદાર્થ (fat), (૨) કાર્બોજ કે માડીજાતીય પદાર્થ (carbohydrates), (૩) ખનિજ પદાર્થ, કે જેમનામાં ઘણા પ્રકારના ક્ષારો કે મીઠું સમાવિષ્ટ છે અને (૪) પાણી.

કેશવ : તો શું આ જ બધી વસ્તુઓ આપણા ખોરાકમાં પણ મળી રહે છે?

પિતા : હા. ખાવાની ભિન્ન-ભિન્ન ચીજોમાં આ પદાર્થો અલગ-અલગ પ્રમાણમાં મોજૂદ હોય છે – જેમ કે દૂધનો માવો, દહીં, મઠો, વટાણા, સેમનાં બી, મગ, અડદ, અળસી, સોયાબીન વગેરેમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધુ હોય છે; ઘી, તેલ, માખણ વગેરેમાં વસાજાતીય પદાર્થ વધુ હોય છે; બટાટા, ચોખા, ખાંડ, સાબુદાણા, અખરોટ વગેરેમાં કાર્બોજ અર્થાત્ માડીવાળા પદાર્થ વધુ હોય છે અને આ જ પ્રમાણે શાક અને લીલી ભાજીઓમાં ખનિજ પદાર્થ વધુ હોય છે તથા પાણી તો ખુદ એના અસલ રૂપમાં જ પીવામાં આવે છે અને તાજાં ફળ, શાક તેમ જ દૂધમાંથી પણ તે પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે. આ બધા ઉપરાંત એક પ્રકારની બીજી વસ્તુ પણ છે, જેનું આપણા ખોરાકમાં હોવું ઘણું જરૂરી છે અને જેના વિના આપણા શરીરનું કામ ચાલી શકતું નથી.

કેશવ : એ વસ્તુ કઈ છે?

પિતા : એને અંગ્રેજીમાં 'વિટામન' (vitamin) કહે છે. હિન્દીમાં (અને ગુજરાતીમાં પણ) તેને **'પ્રાણપોષક તત્ત્વ'** એ નામે ઓળખી શકીએ. જેમ ઈંટ, ગારો-ચૂનો, લોખંડ, લાકડું – બધું હાજર હોવા છતાં પણ કડિયો-સુથાર, મજૂર કે દહાડિયાઓ વિના કોઈ મકાન બનાવી શકાતું નથી તેવી જ રીતે શરીરમાં ખોરાક મારફતે સંપૂર્ણ આવશ્યક તત્ત્વો પહોંચી જવા છતાં પણ આ વિટામિનો સિવાય તેમનો ઉપયોગ કરી શકાતો નથી. આગળ જતાં કોઈ દિવસે હું જ્યારે તને યોગ્ય ખાણીપીણી અને તેની વ્યવસ્થાની બાબતમાં અલગ રીતે સમજાવીશ ત્યારે આ વિટામિનોના પણ હાલહવાલ વિસ્તારથી બતાવીશ. અત્યારે અહીં તો તું એટલું જ સમજી લે કે આ વિટામિનો ભિન્નભિન્ન ખાદ્ય ચીજોમાં આજ સુધી કુલ છ

પ્રકારનાં જોવા મળ્યાં છે અને તેમના અભાવમાં શરીરની વૃદ્ધિ તદ્દન અટકી જાય છે તથા તેમાં ઘણા પ્રકારના રોગ પણ ઉત્પન્ન થઈ જાય છે. આ વિટામિનોની હાજરી વસ્તુઓની તાજી અને સ્વાભાવિક અવસ્થામાં જ સૌથી વધુ હોય છે; પરંતુ (ખાદ્ય ચીજને) આગમાં ગરમ કરવાથી, સૂકવી નાખવાથી કે મસાલા કરવાથી આ વિટામિનો કાં તો તદ્દન નાશ પામે છે અથવા તો વધુ કમજોર બની જાય છે. અસ્તુ. હવે તો તને ખબર પડી ગઈ ને કે શરીરનાં સમસ્ત તત્ત્વો ભોજનસામગ્રીમાં મોજૂદ હોય છે અને ભોજનથી જ આપણે તેમને મેળવી શકીએ છીએ?

કેશવ : જી હા. પરંતુ શરીર તેમને કેવી રીતે ખોરાકમાંથી અલગ કરીને મેળવી લે છે અને કેવી રીતે તેમને પોતાનાંમાં ભેળવી લે છે એ હજી સમજ્યો નથી.

પિતા : હા, એ જ તો હવે તને બતાવી રહ્યો છું. જે પદ્ધતિ-પ્રક્રિયાથી શરીર ખોરાકમાંથી આવશ્યક તત્ત્વોને લઈને પોતાનામાં ભેળવી લે છે તેને 'પાચનક્રિયા' કહે છે. આ પાચનક્રિયા આપણા શરીરમાં રહેલાં ખાસ પ્રકારનાં યંત્રો વડે થતી હોય છે, કે જેઓ આપણા ખોરાકને સારી રીતે કચડીને, દળી-મસળીને તથા તેમાં પોતાના તરફથી કેટલાક પ્રકારના રસો મેળવીને એવો કરી દે છે કે તે ખોરાકનો ઉપયોગી ભાગ જુદો પડીને શરીરની અંદરની દીવાલોમાં શોષાઈ જાય છે અને લોહીમાં ભળી જાય છે તથા અનુપયોગી અને નકામો ભાગ મળના માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. જે ભાગ લોહીમાં પહોંચે છે તેનું એક વાર ફરીથી પાચન થાય છે અને ત્યારપછી તે શરીરમાં વહેંચાઈને જ્યાં જે તત્ત્વની જરૂર હોય છે ત્યાં જઈને મળી જાય છે અને શરીરને બનાવવાનું,

કાયમ ટકાવી રાખવાનું કે વધારવાનું કામ કરતો રહે છે.

કેશવ : ભલે. પણ ખોરાકને પચાવનારાં આ યંત્રો કેવાં છે અને કઈ રીતે તેઓ કામ કરે છે? જરા એ પણ બતાવી દો.

પિતા : સૌથી પહેલું યંત્ર તો આપણું મોઢું જ છે, કે જે આપણા ખોરાકને શરીરમાં જવાનો બહારનો દરવાજો છે. અહીં (મોઢામાં) દાંતોની બે હારમાળાઓ ઉપરના અને નીચેના જડબાંઓમાં હીરાના ટુકડાઓની જેમ જડાયેલી છે. એમની સંખ્યા એક પુખ્ત ઉંમરના માણસના મોઢામાં બત્રીસની હોય છે – સોળ ઉપર અને સોળ નીચે. આરંભમાં આ દાંત ફક્ત વીસ જ ફૂટતા હોય છે, જે 'દૂધિયા દાંત' કહેવાય છે. જે સમયે બાળક છ મહિનાનું થાય છે તે સમયથી આ દૂધિયા દાંત ફૂટવા માંડે છે અને છ વર્ષની ઉંમર થતાં સુધીમાં પૂરા વીસ દાંત નીકળી આવે છે. પછી એ પડી જવા માંડે છે અને તેમની જગ્યાએ નવા અને કાયમી દાંત ફૂટી આવે છે, જેમની સંખ્યા બત્રીસ હોય છે. આ બધા દાંત અઢાર વર્ષની ઉંમર થતાં સુધીમાં પૂરેપૂરા નીકળી આવે છે અને તે જ સમયમાં માણસને વયસ્ક કે પુખ્ત થયેલો સમજવામાં આવે છે. આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે મોઢામાં મજબૂત અને સ્વસ્થ દાંત હોય એ ખૂબ જરૂરી છે. એમનાથી આપણા મોઢાની શોભા વધે છે એટલું જ માત્ર નહીં, બલકે ખોરાકને પીસવામાં અને પાચનયોગ્ય બનાવવામાં પણ એ ઘણાં જરૂરી ઓજાર છે. જેવો ખોરાકનો કોળિયો આપણા મોઢામાં પહોંચે છે કે તરત તે દાંતોની ઘંટીમાં પિસાવા લાગે છે અને જીભ તેને લગાતાર ઉલટાવતી-પલટાવતી રહે છે તથા તેમાં મોઢાનો રસ (લાળ) મેળવી-મેળવીને દાંતોની નીચે ધકેલતી રહે છે, જેનાથી દરેક કોળિયો સારી રીતે પિસાઈને ચૂર્ણ

(બારીક ભૂકો) થઈ જાય છે અને મોઢાના રસમાં ભળી જાય છે.

કેશવ : મોઢામાં રસ ક્યાંથી આવી મળે છે?

પિતા : આ રસ એ જ છે કે જેને આપણે 'થૂંક' અથવા 'લાળ' કહીએ છીએ. આપણા મોઢાની અંદરની દીવાલોમાં ઢંકાયેલી છ નાની-નાની ગ્રંથિઓ રહેલી છે – ત્રણ જમણી બાજુએ અને ત્રણ ડાબી બાજુએ. આ રસ તેમનામાંથી જ બનતો રહીને નીકળ્યા કરે છે. તું જાણે છે કે તારું મોઢું અંદરથી હંમેશાં ભીનું જ રહે છે; કારણ કે થોડો-થોડો રસ આ ગ્રંથિઓમાંથી હરહંમેશ નીકળતો જ રહે છે. પરંતુ જમતી વખતે આ રસનો પ્રવાહ વધુ તેજ બની જાય છે, કે જેથી ખોરાક તેમાં સારી રીતે ભળી જઈ શકે. સારી રીતે ચાવીને ખાવાથી એક વેળાના ભોજનમાં લગભગ એક તોલો કે દોઢ તોલો રસ આ ગ્રંથિઓમાંથી નીકળે છે.

કેશવ : એનાથી લાભ શો છે?

પિતા : આ એક પ્રકારનો પાચક રસ છે, જેની સાથે ખોરાક ભળે છે ત્યારે તેનો કાર્બોજ (carbohydrates) એટલે કે માડીવાળો ભાગ સાકર (glucose)ના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે અને તેની સાથે ઓગળીને મોઢામાં પચવાને યોગ્ય બની જાય છે. આ રસ સાથે ભળ્યા વિનાનો ખોરાકનો આ ભાગ આપણા શરીરમાં કોઈ રીતે પચી શકતો નથી અને તે અપચો થવાનું કારણ બને છે. આ જ કારણ છે કે જે લોકો ખોરાકને સારી પેઠે ચાવ્યા વિના જલદી જલદી ગળી જતા હોય છે તેઓ મોટે ભાગે અપચો અને વાયુ (ગૅસ)ની તકલીફોથી દુઃખી રહેતા હોય છે અને જો અપચો ન થાય તોપણ આવા લોકોનું શરીર પોતાના ખોરાકથી કોઈ ખાસ લાભ મેળવી શકતું નથી. ઘણું કરીને એવું જોવામાં આવે છે કે

આવા લોકો ખોરાક તો બીજાઓના કરતાં ઘણો વધારે લેતા હોય છે પરંતુ તેમને નથી તો આંતરિક તૃપ્તિ થતી હોતી અને નથી તો તેમના શરીરમાં કોઈ સ્ફૂર્તિ કે શક્તિ પણ જોવા મળતી. વાત એ છે કે સારી પેઠે ચાવી-ચાવીને નહીં ખાવાથી મોઢાનો રસ (લાળ) સારી રીતે ખોરાકમાં ભળી શકતો નથી, જેનાથી ખોરાકનો ઘણોબધો ભાગ પચ્યા વિનાનો જ રહી જાય છે અને વણપચ્યો જ તે મળના માર્ગે થઈને બહાર નીકળી જતો હોય છે. પરિણામે શરીરની જરૂરિયાત પૂરી થતી નથી અને તેથી (ખાધાનો) સંતોષ થતો નથી અને સુસ્તી તથા આળસ ઘેરાયેલાં રહે છે. અસ્તુ. ખોરાકને સારી પેઠે પચાવવા અને તેમાંથી પૂરેપૂરી શક્તિ મેળવવા માટે દરેક કોળિયાને સારી રીતે ચાવવો અને તેમાં મોઢાની લાળ (બરાબર) ભળવા દેવી એ ઉપયોગી જ નહીં, અત્યંત આવશ્યક પણ છે. કદાચ આ મોટી (મહત્ત્વની) આવશ્યકતાને સમજીને જ કુદરતે એવી વ્યવસ્થા કરેલી છે કે ભૂખ લાગવાથી, ખોરાકને જોતાં જ, બલકે સ્વાદિષ્ટ ચીજોનું તો ધ્યાન કરતાં જ મોઢામાં પાણી છૂટે છે. લાળ ભળવાનો બીજો લાભ એ પણ છે કે ખોરાકને ચાવવામાં અને ગળા નીચે ઉતારવામાં સરળતા રહે છે.

કેશવ : સારું, પછી શું થાય છે?

પિતા : ખોરાકનો કોળિયો જ્યારે દાંતો વડે સારી રીતે પિસાઈ જાય છે અને મોઢાના રસમાં ભળી જાય છે ત્યારે તેને ગળામાં રહેલી એક નળીમાં ગળી જવામાં આવે છે, જે તેને તરત પેટમાં ઉતારી દે છે. આ નળી 'અન્ননળી' કહેવાય છે. આ ઉપરાંત, એની સાથે જોડાયેલી સામેની બાજુએ એક બીજી નળી પણ છે, જે 'શ્વાસનળી' કહેવાય છે અને જેની મારફતે શ્વાસની હવા નાકમાં

થઈને ફેફસાંમાં આવતી-જતી હોય છે. આ બંને નળીઓનાં મુખ (ઉપરના છેડા) ગળામાં જ ખૂલેલાં છે; પરંતુ તેમ છતાંય એ ઈશ્વરની કારીગરીનો એક અદ્‌ભુત ચમત્કાર છે કે જે ખોરાક કે પાણી આપણે ગળામાં ગળીએ છીએ તે હંમેશાં અન્નનળીમાં જ જાય છે, શ્વાસનળીમાં નહીં. જો ક્યાંક તે (ખોરાક કે પાણી) શ્વાસનળીમાં જાય તો તે જ ક્ષણે આપણો દમ ઘૂંટાઈ જાય અને આપણે મરી જઈએ.

કેશવ : સારું, તો એમાં યુક્તિ (કરામત) શી કરવામાં આવી છે?

પિતા : યુક્તિ ઘણી સરસ છે. શ્વાસનળીના મુખ પર એક એવું ઢાંકણું (valve) લાગેલું હોય છે, જે હંમેશ માટે ખુલ્લું જ રહે છે, પણ જેવો આપણે ખોરાકનો કોઈ કોળિયો ગળામાં ગળવા લાગીએ છીએ કે તરત જ તે ઢાંકણું (શ્વાસનળી પર) દબાઈને તેને બંધ કરી દે છે અને ખોરાકનો કોળિયો ઢાંકણા પરથી પસાર થતો પાછળ તરફની અન્નનળીમાં જઈ પડે છે. ત્યારપછી આ ઢાંકણું ફરી ઊછળીને પહેલાંની જેમ ઉપર તરફ ઊંચકાઈ રહે છે, જેનાથી શ્વાસનળીનું મુખ ખૂલી જાય છે અને શ્વાસની હવા ફરીથી ફેફસાંમાં પહેલાંની જેમ આવવા-જવા લાગે છે. ક્યારેક ક્યારેક ખાતી વખતે બોલતાં-બોલતાં કે હસતાં-હસતાં કોળિયાનો કોઈ ટુકડો શ્વાસનળીમાં જતો પણ રહે છે, તો તે સમયે આપણને તરત આંચકો લાગે છે અને જોર-જોરથી ઉધરસ આવવા લાગે છે કે જેનાથી તે ટુકડો શ્વાસનળીમાંથી નીકળીને ફરી ઉપર આવી જાય. જ્યાં સુધી તે ઉપર આવી જતો નથી ત્યાં સુધી આપણી ઉધરસ બંધ થતી નથી અને આપણો દમ ઘૂંટાતો હોવાનું અનુભવાય છે.

કેશવ : ખરેખર કરામત તો ઘણી જ સુંદર છે. ઈશ્વરની કારીગરી સર્વત્ર અનોખી જ દેખાય છે. ઠીક, તો ગળી લીધા પછી ખોરાકનો કોળિયો પેટમાં જાય છે?

પિતા : હા. દાંતો વચ્ચે ચવાઈને અને મોઢાના રસથી પાતળા બનેલા ખોરાકના કોળિયાને જ્યારે ગળી લેવામાં આવે છે ત્યારે તે અન્નનળીમાંથી પસાર થઈને નીચે પેટમાં ઊતરી જાય છે. અન્નનળી લગભગ દશ ઇંચ લાંબી હોય છે અને નીચે પેટની થેલી (જઠર)ના મુખ સાથે જોડાયેલી હોય છે. પેટની આ થેલી, કે જે ઉદર, આમાશય કે પાકસ્થળીના નામે પણ જાણીતી છે તે આકારમાં કંઈક મશક (પાણી ભરવાની કોથળી)ને મળતી આવે છે અને પેઢાની ઉપર થોડીક ડાબી બાજુએ સૂતી હોય એમ પડેલી રહે છે. આ થેલી રબરના ફુગ્ગાની જેમ બિલકુલ લચીલી (સ્થિતિસ્થાપક) હોય છે, કે જેથી જેમ જેમ ખોરાક એમાં પહોંચતો જાય છે તેમ તેમ તેનું કદ પણ વધતું જાય છે અને ખાલી થયા પછી તે ચિપકાઈને – સંકડાઈને નાની થઈ જાય છે. તને જાણીને અચંબો થશે કે એક વાર દાક્તરોએ એક માણસના પેટમાં ખોરાકનું પાચન થતું ખુદ પોતાની આંખે જોયું હતું!

કેશવ : એ કેવી રીતે?

પિતા : વાત એવી છે કે લગભગ દોઢસો વર્ષ થયાં, કેનેડામાં એક માણસ (Alexis St. Martin)ના પેટની ડાબી બાજુએ અચાનક જ એક ગોળી વાગી હતી. થોડા દિવસોના ઈલાજથી તે સાજો તો થઈ ગયો, પણ ગોળી વાગવાથી પડેલું છિદ્ર જેમનું તેમ ખુલ્લું જ રહ્યું, બંધ થયું નહીં. તેથી શરીરની અંદરની ચીજો જોવા માટે તે છિદ્ર એક બારીનું કામ આપતું હતું. દાક્તરોએ તેની મારફતે અંદર જોઈ-જોઈને ઘણા દિવસો સુધી જઠરની તપાસ કરી અને

તેમાં થતું ખોરાકને પચાવવાનું કામ પોતાની આંખોથી જોયું.

કેશવ : સારું, તો તેમણે ત્યાં શું જોયું?

પિતા : તેમણે જોયું કે જઠરમાં ખોરાક પહોંચતાં જ તેની અંદરની દીવાલોમાં એક પ્રકારની ગતિ શરૂ થઈ જાય છે, કે જેનાથી ખાધેલો બધો ખોરાક તેની અંદર ઘૂમી-ઘૂમીને વલોવાવા લાગી જાય છે અને એ સાથે જ જઠરની દીવાલોમાંથી એક પ્રકારનો ઘણોબધો ખાટો રસ – આમ્લરસ (gastic juice) પણ છૂટવા લાગે છે, જે ખોરાકની સાથે સારી રીતે એકરસ થતો જાય છે. આ આમ્લરસ નાની-નાની હજારો ગ્રંથિઓમાંથી નીકળે છે કે જે જઠરની દીવાલોમાં ચારે બાજુએ ઝિલ્લીની નીચે ઢંકાયેલી રહે છે. અહીં આ બને છે અને ત્યાં ખોરાકમાંનો જે માડીજાતીય ભાગ મોઢાની લાળમાં ભળીને સાકર (glucose)ના રૂપમાં ફેરવાય છે તે અહીં આવીને અંતિમરૂપે પચતો રહે છે. જ્યારે જઠરનો આમ્લરસ પૂરતા પ્રમાણમાં નીકળી ચૂકે છે ત્યારે ખોરાકનો પ્રોટીનવાળો ભાગ પણ પચી જવા લાગે છે. આ આમ્લરસમાંથી મુખ્યત્વે ત્રણ જાતની ચીજો મળતી હોય છે – (૧) જામન (renin), (૨) પેપ્સિન (pepsin) અને (૩) મીઠાનો તેજાબ (hydrocloric acid). મીઠાના તેજાબને કારણે જ આ રસ ખાટો હોય છે અને અપચાના રોગમાં જે ખાટા ઓડકાર આવ્યા કરે છે તે પણ આને જ કારણે ખાટા હોય છે. આ રસ પ્રોટીનને એક ઓગળી જવા યોગ્ય રૂપ (peptone)માં ફેરવી નાખે છે, જેનાથી તે પાતળો બની જાય છે અને પછી તેનો કેટલોક ભાગ પેટ (જઠર)ની દીવાલોમાં શોષાઈને લોહીની સાથે ભળી જાય છે. બાકી વધેલો ભાગ ખોરાકના અન્ય ભાગોની સાથે ખૂબ વલોવાઈ ગયા પછી નરમ અને પાતળો થઈને જઠરના બીજા દ્વારમાં થઈને

આંતરડાંમાં ચાલ્યો જાય છે. દાક્તરોએ એ પણ જોયું હતું કે જ્યારે તે માણસ ક્યારેક કોઈ એવી ચીજો ખાઈ લેતો હતો કે જે સહેલાઈથી પચી શકતી ન હતી અથવા હાનિકારક થતી હતી, તો ત્યારે તેના જઠરની આંતરિક દીવાલો અત્યંત પ્રદાહિત થઈ જતી હતી અને સૂકી પડી જતી હતી. જઠરનું આંતરડાંઓ તરફનું જે બીજું દ્વાર છે તે પણ ઈશ્વરની કારીગરીનો એક અદ્‌ભુત નમૂનો છે.

કેશવ : એ કેવી રીતે?

પિતા : આ દ્વાર એવું છે કે ખોરાક પરની જઠરની ક્રિયા જ્યાં સુધી પૂરેપૂરી સમાપ્ત થઈ જાય નહીં ત્યાં સુધી તે ખોરાકને આંતરડાંઓમાં દાખલ થવા દેતું નથી, બલ્કે તે નહીં પચેલા ખોરાકને જઠરમાં જ પાછો ધકેલી દે છે. પરંતુ જ્યારે જઠરનું કામ પૂરું થઈ જાય છે અને ખોરાકનો જેટલો ભાગ ત્યાં પચવો જોઈએ તે પચી જાય છે ત્યારે તે દ્વાર પોતે જ ખૂલી જાય છે અને અર્ધપચેલા તે નરમ ખોરાકને આંતરડાંઓમાં જવા દે છે. હવે તું જ વિચાર કે જો કોઈ મિસ્ત્રી આપણા મકાનમાં એવા દરવાજા બનાવે કે જેઓ માત્ર તે જ લોકોને અંદર જવા દે કે જેમનું જવું યોગ્ય છે અને બાકી બધા લોકોને બહાર જ રાખે, તો તું તે મિસ્ત્રીને કેવો કારીગર સમજીશ?

કેશવ : હું તેને દુનિયાનો અનુપમ કારીગર સમજીશ. નિઃસંદેહ ઈશ્વરની કારીગરી હર કોઈ વાતમાં અનુપમ જ દેખાઈ આવે છે, એ હું સમજી રહ્યો છું. વારુ, પિતાજી! આ આંતરડાં શી ચીજ છે અને એમની અંદર ખોરાકનું શું થાય છે?

પિતા : આ આંતરડાં એક ઘણી લાંબી ગલી છે, જેમની અંદર થઈને આપણો ખોરાક પોતાની અંતિમ યાત્રા સમાપ્ત કરે

છે. લગભગ નવ ગજ (28 ફૂટ) લાંબી ટ્યુબ કે નળીના રૂપમાં એ આપણા જઠરની નીચે પડ્યાં રહે છે. એમના ભાગ છે – (૧) 'ક્ષુદ્રાંત્ર' એટલે કે નાનું આંતરડું અને (૨) 'બૃહદંત્ર' એટલે કે મોટું આંતરડું. નાના આંતરડાની લંબાઈ સાત ગજ (એટલે કે 21 કે 22 ફૂટ) હોય છે અને મોટા આંતરડાની લંબાઈ લગભગ બે ગજ (અર્થાત્ 5 કે 6 ફૂટ) હોય છે. પરંતુ પહોળાઈની બાબતમાં મોટા આંતરડાની નળી નાના આંતરડાની નળી કરતાં વધુ પહોળી હોય છે; અને એથી જ તેઓ અનુક્રમે મોટું આંતરડું અને નાનું આંતરડું કહેવાય છે. જઠરનો અર્ધપચેલો ખોરાક નાના આંતરડામાં જ જાય છે. આ આંતરડું સાત ગજ લાંબું હોવા છતાં પણ એ રીતે ગૂંચળું વળીને પડ્યું રહે છે કે ઘણી થોડી જગ્યામાં સમાઈ જાય છે. ખોરાકનો તે બધો જ ભાગ, કે જે જઠરમાં પચી શકતો નથી કે અર્ધપચેલો રહી જાય છે તે અહીં આવીને પચે છે.

કેશવ : અહીં તે કેવી રીતે પચે છે?

પિતા : જઠરમાંથી નીકળ્યા પછી ખોરાકે નાના આંતરડામાં લગભગ 22 ફૂટ લાંબી યાત્રા કરવી પડે છે. એ વચ્ચે તેની સાથે ત્રણ પ્રકારના રસો ભળે છે અને સાથોસાથ તે ફરીથી સારી રીતે વલોવાય પણ છે, જેનાથી તેનો રહ્યોસહ્યો બધો ઉપયોગી ભાગ પણ ઓગળીને પચી જાય છે.

કેશવ : એમાં આ ત્રણ પ્રકારના રસ કયા કયા ભળે છે?

પિતા : એમાંનો પહેલો રસ તો નાના આંતરડાની અંદરની દીવાલોમાંથી નીકળતો હોય છે. જેમ મોઢાની અને જઠરની દીવાલોમાં નાની-નાની ગ્રંથિઓ આવેલી હોય છે તેવી જ રીતે નાના આંતરડામાં પણ હોય છે અને એમનામાંથી આ રસ ઝરતો

હોય છે. તેને આપણે **'આંત્રરસ'** કહી શકીએ. આ ઉપરાંત, બે પ્રકારના બીજા રસો અહીં બહારથી પણ આવીને ભળે છે, તેમનાં નામ છે – (૧) **પિત્તરસ** અને (૨) **ક્લોમરસ.**

કેશવ : આ રસ ક્યાંથી આવે છે?

પિતા : એમનામાંનો પિત્તરસ તો આપણા યકૃત (અર્થાત્ જિગર, લીવર) નામની ગ્રંથિમાંથી બનીને આવે છે, જ્યારે ક્લોમરસ ક્લોમગ્રંથિમાંથી બનીને આવે છે. આ બંનેય ગ્રંથિઓ આપણાં આંતરડાંની બહાર આવેલી છે અને પોતપોતાનો રસ સ્વતંત્રપણે તૈયાર કરતી હોય છે. યકૃતનું સ્થાન તો આપણી જમણી બાજુની છેલ્લી પાંસળીઓની નીચે છે અને એ આપણા શરીરની સૌથી મોટી ગ્રંથિ છે. તેનું કદ લંબાઈમાં લગભગ નવ કે દસ ઇંચનું હોય છે અને તેની સાથે કેરીના આકારની એક કોથળી પણ જોડાયેલી હોય છે, જેને 'પિત્તાશય' (gall bladder) કહે છે. જે કંઈ પિત્તરસ યકૃતમાં તૈયાર થાય છે તે બધો આવીને આ કોથળીમાં ભરાઈ જાય છે અને પછી અહીંથી એક નળી મારફત જરૂર પડ્યે નાના આંતરડામાં જાય છે. આ પિત્તરસ થોડો પીળાશ પડતા લીલા રંગનો હોય છે. એમાં કેટલાક પ્રકારના ક્ષાર અને બે પ્રકારના રંગ ઓગળેલા હોય છે. તેની પ્રતિક્રિયા ક્ષારીય અને એનો સ્વાદ કડવો હોય છે. ક્લોમગ્રંથિ આપણા જઠર (અર્થાત્ ઉદર)ની પાછળની તરફ નીચેની બાજુએ આવેલી છે. તેની લંબાઈ પાંચ કે છ ઇંચ જેટલી અને તેનું વજન એક કે દોઢ નવટાંક (એટલે કે સાઠથી નેવું ગ્રામ) જેટલું હોય છે. આમાંથી જે રસ બનીને નીકળે છે તે સ્વચ્છ વર્ણવાળો (અર્થાત્ રંગહીન), પાતળો અને ક્ષારીય હોય છે. નાના આંતરડામાં ખોરાક એક ફૂટ પણ આગળ વધ્યો નથી

હોતો ત્યારે તેમાં પિત્ત અને ક્લોમ – એ બંનેય પ્રકારના રસો આવી ભળે છે.

કેશવ : પછી શું થાય છે?

પિતા : બસ, પછી આ બંને રસોમાં એકરૂપ બનેલો ખોરાક નાના આંતરડામાં જેમ જેમ આગળ વધતો જાય તેમ તેમ તે આંતરડાંઓની દીવાલોની ગતિ (હલનચલન)થી વલોવાતો જાય છે. આ ગતિ કાચંડા કે જળોની ચાલ સાથે ઘણી મળતી આવે છે, અર્થાત્ પાછળથી ફૂલીને મોજાની જેમ આગળ તરફ ધકેલાતી આવે છે, જેનાથી ખોરાક વલોવાય છે અને એ સાથે જ આગળ તરફ સરકતો જાય છે. જઠરના રસ (આમ્લરસ)ની જે ખટાશ તેમાં મોજૂદ હોય છે તે આ બંને રસોની ખારાશને કારણે દૂર થઈ જાય છે અને એ સાથે એમાં નાના આંતરડાની આંતરિક ગ્રંથિઓનો રસ (આંત્રરસ) પણ ભળતો જાય છે. આ પ્રમાણે આ ત્રણે રસ આપણા ખોરાકના સંપૂર્ણ શરીરોપયોગી ભાગને એટલે કે પ્રોટીન, લવણ (ક્ષાર), વસા અને કાર્બોજને સારી પેઠે ઓગાળી દઈને આપણા શરીરમાં પ્રવેશ કરવાને યોગ્ય બનાવી દે છે. વસા એટલે કે ચીકણા પદાર્થને પચાવવા માટે મુખ્યત્વે પિત્તરસ કામ આવે છે અને તેથી ઘી, તેલ, માખણ વગેરેનું પાચન નાના આંતરડામાં આવીને જ થાય છે. પિત્તરસનો સંયોગ થતાં આ ચીજો દૂધિયા રંગના ઘોળમાં કે સાબુના જેવા ઘોળમાં ફેરવાઈ જાય છે અને ત્યારે તેઓ શરીર માટે ગ્રાહ્ય બને છે. જે લોકોનું યકૃત બરાબર કામ કરતું નથી હોતું અને યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં પિત્તરસ બનતો નથી હોતો તેમના શરીરમાં ચીકણા પદાર્થોનું પાચન થતું હોતું નથી – જેને લીધે તે પદાર્થો વણ-પચેલા જ શરીરની બહાર નીકળી જતા હોય છે

અને તેથી શરીર દુર્બળ બનેલું રહે છે. લવણજાતીય ભાગ અને પાણીને પચાવવામાં કોઈ મદદની જરૂર પડતી નથી. તેઓ તો જેમના તેમ જ શરીરમાં ગ્રહણ કરી લેવાતા હોય છે. પ્રોટીનનો કેટલોક ભાગ જઠરમાં અને બાકીનો નાના આંતરડામાં પચે છે. કાર્બોજ કે માડીજાતીય ભાગનું પાચન, કે જે મોઢાના રસ (લાળ)થી નથી થવા પામતું તે નાના આંતરડામાં આવીને ક્લોમરસની સાથે ભળીને થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે ખોરાકનો સંપૂર્ણ ઉપયોગી ભાગ નાના આતંરડામાં પચ્યા પછી શરીરમાં ગ્રહણ કરી લેવાય છે અને બાકીનો વણપચેલો તથા અનુપયોગી ભાગ, જે કૂચાના રૂપમાં બાકી રહે છે તે મોટા આંતરડામાં ચાલ્યો જાય છે અને ત્યાંથી મળ-માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે. નાના આંતરડા અને મોટા આંતરડાની વચ્ચે એક દ્વાર હોય છે, જે ઉંદર પકડવાના પાંજરાના દ્વારની જેમ ફક્ત એક જ તરફ, એટલે કે મોટા આંતરડા તરફ જ ખૂલી શકે છે. તેથી આ દ્વારમાં થઈને નાના આંતરડાની ચીજ મોટા આંતરડામાં તો ચાલી જાય છે, પરંતુ મોટા આંતરડાની કોઈ ચીજ નાના આંતરડામાં પાછી જઈ શકતી નથી. મોટું આંતરડું જમણી બાજુએ કૂખ પાસેથી શરૂ થઈને પહેલાં ઉપર તરફ જાય છે અને પછી ડાબી તરફ વળીને નાના આંતરડાને ઘેરાવામાં લેતું નીચે આવીને મળદ્વાર (ગુદા)માં ખૂલે છે. મોટા આંતરડાને આપણે 'મલભાંડ' (મળપાત્ર) પણ કહી શકીએ; કારણ કે આ સ્થાન મળ કે વિષ્ઠાના એકઠા થવાથી જગ્યા છે. જ્યાં સુધી મળદ્વારમાંથી મળ બહાર નીકળી જતો નથી ત્યાં સુધી તે અહીં જમા થતો રહે છે. આ પ્રમાણે મોઢાથી શરૂ કરીને મોટા આંતરડામાં પહોંચવામાં આપણા ખોરાકને લગભગ પંદરથી અઢાર કલાક જેટલો સમય લાગે છે, અર્થાત્ પાંચ કે છ કલાક તો તેણે જઠરમાં રહેવું પડે છે અને દસ કે બાર

કલાક નાના આંતરડાની બાવીસ ફૂટ લાંબી યાત્રામાં લાગી જાય છે.

કેશવ : બરાબર, તો નાના આંતરડામાંથી ખોરાકના તમામ ઉપયોગી પદાર્થોને શરીર કેવી રીતે ગ્રહણ કરે છે?

પિતા : ખોરાક જ્યારે ઉપર્યુક્ત ત્રણે પ્રકારના રસોમાં રસાઈને પાતળો બની જાય છે અને વલોવાઈ જવાને કારણે તદ્દન ચૂર્ણ પણ થઈ જાય છે ત્યારે નાના આંતરડાની દીવાલો તેના તમામ ઉપયોગી ભાગને શોષી લે છે. નાના આંતરડાની અંદરની દીવાલો સહેજ પણ ચીકણી હોતી નથી, બલકે મખમલ જેવી સુંવાળી હોય છે. જેમ મખમલમાં ખૂબ ઘટ્ટ અને બારીક રુઆં હોય છે તે જ રીતે નાના આંતરડાની અંદરની દીવાલોમાં તેવાં રુઆં હોય છે. રુઆં અત્યંત સૂક્ષ્મ હોય છે અને તેમની લંબાઈ 1/30 ઇંચ કરતાં વધુ હોતી નથી. દીવાલોમાં એ એટલાં ગીચ ઊગેલાં હોય છે કે નવી ચાલના (નીકળતા) એક કોળિયા નીચે આવાં ઓછામાં ઓછાં પાંચસો રુઆં આવી શકે છે. આ રુઆં 'કેશિકા' (villi) કહેવાય છે; કારણ કે આ રુઆં કેશ (અર્થાત્ વાળ) જેવાં બારીક હોય છે; પરંતુ વાસ્તવમાં તો આ બારીક નસો (રગો) છે, કે જે કરોડોની સંખ્યામાં દીવાલમાંથી જીભની જેમ નીકળેલી હોય છે અને ખોરાકના રસોને ચાટતી કે ચૂસતી રહે છે. એમનામાંની કેટલીક કેશિકાઓ (લિંફ-વાહિનીઓ) વસાજાતીય રસોને ચૂસી લે છે, જ્યારે કેટલીક કેશિકાઓ (રક્ત-વાહિનીઓ) પ્રોટીન અને શર્કરાજાતીય રસોને ચૂસે છે. પાણી અને ક્ષારના રસો તો બંનેય પ્રકારની વાહિનીઓમાં પહોંચે છે. આ પ્રમાણે સંપૂર્ણ ઉપયોગી ભાગ આ નાની-નાની જીભો વડે ચાટી કે ચૂસી લેવાય છે અને પછી તે આપણા લોહીમાં પહોંચી જાય છે.

કેશવ : લોહીમાં પહોંચ્યા પછી એનું શું થાય છે?

પિતા : લોહીમાં તેનું બીજી વાર પાચન થાય છે, જેને આપણે 'આત્મીકરણક' નામે ઓળખી શકીએ. આ ક્રિયા ઑક્સિજન વાયુની મદદથી થાય છે. 'સ્વચ્છ વાયુનું સેવન' વિશે સમજાવીશ ત્યારે હું તને બતાવીશ કે આપણાં શરીરનાં તત્ત્વો (એટલે કે કોષાણુઓ) કેવી રીતે પ્રતિક્ષણ તૂટતાં-ફૂટતાં (ક્ષીણ થતાં) રહે છે અને બળીબળીને ભસ્મ થતાં રહે છે અને આપણા શ્વાસ વડે લેવાયેલી હવામાંનો ઑક્સિજન વાયુ જ તેમને બાળી નાખીને લોહીને સ્વચ્છ કરતો રહે છે. વાસ્તવમાં ઑક્સિજન એક ઘણો તીવ્ર વાયુ છે અને તેનો કેટલાય પ્રકારની ચીજોની સાથે ભળી જવાનો ગુણ પણ હોય છે. દાખલા તરીકે, લોહતત્ત્વની સાથે જ્યારે તે ભળે છે ત્યારે લોહને તે લોહભસ્મના રૂપમાં ફેરવી નાખે છે – આ જ પ્રમાણે તે કાર્બન સાથે ભળીને તેને કાર્બોનિક એસિડ ગૅસ (carbon-dioxide) બનાવી દે છે. કાર્બન સાથે ઑક્સિજનના ભળી જવાની ક્રિયાને જ આપણે 'જલન' કહીએ છીએ. વૈજ્ઞાનિકો તેને 'ઔષધીકરણ'ના નામે ઓળખાવે છે. કોલસો પણ મુખ્યત્વે કાર્બન હોય છે અને તેની સાથે જ્યારે હવામાંના ઑક્સિજનનો સંયોગ થાય છે ત્યારે જ એ બળવા લાગે છે. પરંતુ લોહ કરતાં કાર્બનમાં (આ ઑક્સિજનના સંયોગથી) બળવાની ગતિ વધુ પેદા થાય છે. તેથી તેમાંથી ગરમી પણ પેદા થવા લાગે છે અને જે કાર્બોનિક એસિડ ગૅસ પેદા થાય છે તે ધુમાડા સાથે નીકળી જાય છે અને રાખ બચે છે. આ જ પ્રમાણે આપણા લોહીમાં પણ જે થોડો ભાગ કાર્બનનો હોય છે તે ઑક્સિજનનો સંયોગ થતાં બળી જાય છે અને તેનાથી જે કાર્બોનિક એસિડ ગૅસ તથા રાખ બને છે તે શ્વાસ મારફતે બહાર નીકળી જાય છે તથા જે ગરમી પેદા થાય છે તે આપણા શરીરમાં કાયમ રહે છે અને આપણને સ્ફૂર્તિ આપે

છે. અસ્તુ. અહીં સુધી તો ઑક્સિજનની બાળનારી ક્રિયા થઈ. હવે જો, કે ખોરાકનો જે ઉપયોગી ભાગ નાના આંતરડામાંથી ખેંચાઈ-ખેંચાઈને આપણી શિરાઓ (હૃદયમાં લોહી પહોંચાડનારી રક્ત-નળીઓ)માં પહોંચે છે તે આપણા લોહીની સાથે વહેતો રહીને હૃદયના જમણા ભાગમાં જાય છે. તેની સાથે જ લોહીમાં શરીરના ઘણાબધા તૂટેલા-ફૂટેલા (ક્ષીણ થયેલા) કોષાણુઓ પણ હોય છે. તેથી તે બંને પ્રકારની ચીજોથી યુક્ત લોહી જ્યારે આપણા હૃદયમાં પહોંચે છે ત્યારે તે એને ફેફસાંમાં ધકેલી દે છે. ફેફસાંમાં શ્વાસ દ્વારા આવેલી હવામાંના ઑક્સિજન સાથે તેનો સંયોગ થાય છે, જેનાથી તે તૂટેલા-ફૂટેલા કોષાણુ બળી જાય છે; એ સાથે જ આપણા ખોરાકમાં વસાજાતીય અને કાર્બોજજાતીય જે ભાગ લોહીમાં મોજૂદ હોય છે તે પણ મુખ્યત્વે કાર્બનમાંથી બનેલા હોવાથી ઑક્સિજનના સંયોગથી બળી જાય છે તથા આ બધાંના બળવાથી જે ગરમી છૂટે છે તે આપણા શરીરને ગરમ રાખવાનું અને તેને શક્તિ આપવાનું કામ કરે છે. પ્રોટીન અને ક્ષારનો ભાગ વધારે બળતો નથી, બલકે લોહીની સાથોસાથ જ શુદ્ધ થઈ જાય છે અને પછી તેની સાથે હૃદયમાં પાછો આવી જઈને આખા શરીરમાં ચક્કર લગાવે છે તથા શરીરના તૂટેલા-ફૂટેલા કોષાણુઓની જગ્યાની પૂર્તિ કરવાના અને ત્યાંની મરમ્મત કરવાના કામમાં આવે છે. આ પ્રમાણે તું સમજી શકે છે કે તારા ખોરાકને પચાવવા અને તેનાથી તારું પરિપોષણ કરતા રહેવા માટે તારા શરીરમાં કેટલા પ્રકારનાં કળ-કારખાનાં (નાનાંમોટાં યંત્રો) ચાલ્યા કરે છે અને તે બધાંની રચના તથા વ્યવસ્થામાં કેવી-કેવી અદ્‌ભુત કારીગરી કરવામાં આવી છે.

કેશવ : નિઃસંદેહ હું સમજી રહ્યો છું. પહેલા દિવસે તમે મને ઈશ્વરની કારીગરી વિશેની જે પ્રાર્થના શિખવાડી હતી તેની

આ પંક્તિઓનો અર્થ હવે મારી સમજમાં વાસ્તવિક રૂપે આવી રહ્યો છે –

જો જો હમ પદાર્થ હૈં ખાતે। સ્વાદ જીભ પર વે દિખલાતે॥
ફિર વે આઁતોંમેં હૈં જાતે। લોહૂ બનતે તાકત લાતે॥
અદ્‌ભુત હૈ મશીન, બલિહારી। કૈસી કારીગરી તુમ્હારી॥

પિતા : અચ્છા, તો હવે આ વાતનું હંમેશાં જ ધ્યાન રાખવું કે ખાવા-પીવામાં સ્વાદની લાલચમાં પડીને ક્યારેય એવી ભૂલ ના કરી બેસવું કે જેનાથી આપણાં આ યંત્રોની કામગીરીમાં ગરબડ પેદા થાય; કારણ કે આ યંત્રોની ગરબડ (અતંત્રતા)થી જ મોટે ભાગે તમામ રોગો ઉત્પન્ન થતા હોય છે. દાખલા તરીકે, પેટ (જઠર) કે આંતરડાની પાચનક્રિયા બગડી જવાથી મંદાગ્નિ, કબજિયાત, શૂળ (સણકો), અતિસાર (ઝાડા થઈ જવા, મરડો), આફરો (પેટ ફૂલી જવું) વગેરે રોગો થાય છે અને લોહીમાં થતી (બીજા પ્રકારની) પાચનક્રિયા બગડી જવાથી વાઈ, ગાંઠો નીકળવી, મધુપ્રમેહ વગેરે ઉપદ્રવો ઊભા થાય છે. પરંતુ, હવે સમય ઘણો વીતી ગયો છે, આગળ ઉપર કોઈ દિવસે તને સમજાવીશ કે આપણે ક્યારે, કેવી રીતે અને કયા પ્રકારનો ખોરાક ખાવો જોઈએ અને કઈ બાબતોથી બચવું જોઈએ.

કેશવ : ભલે, પિતાજી!

આહાર-વ્યવસ્થા

પિતા : કેશવ! તે દિવસે હું બતાવી રહ્યો હતો કે ખોરાક આપણા શરીરમાં કેવી રીતે પચે છે અને કેવી રીતે તે આપણા શરીરને બનાવવામાં, વધારવામાં અને તેમાં શક્તિ પેદા કરવામાં કામ આવે છે. હવે આજે તું જાણવા-સાંભળવા ઇચ્છતો હોય તો તને બતાવીશ કે શરીરને આ પ્રમાણે બનાવવામાં, વધારવામાં અને સશક્ત બનાવવામાં કયું અને કેવા પ્રકારનું ભોજન (ખોરાક) આપણા માટે સૌથી વધુ ઉપયોગી છે અને તેને આપણે કેવી રીતે ખાવું જોઈએ.

કેશવ : જી હા, બતાવો. હું જરૂર સાંભળીશ.

પિતા : વારુ, તને યાદ છે કે મેં તે દિવસે કઈ કઈ ચીજો બતાવી હતી, કે જે આપણા શરીરને ખોરાક વડે પ્રાપ્ત થવી જરૂરી છે?

કેશવ : જી, યાદ છે. તમે ખોરાક વડે પ્રાપ્ત થતી છ પ્રકારની ચીજો બતાવી હતી. તેમનાં નામ છે – (૧) પ્રોટીન અર્થાત્ માંસવર્ધક પદાર્થો, (૨) વસાજાતીય પદાર્થો, (૩) કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અર્થાત્ કાર્બોજ, જે ગરમીવર્ધક પદાર્થો છે, (૪) ખનિજ અર્થાત્ લવણજાતીય – ક્ષારયુક્ત પદાર્થો, (૫) વિટામિન અર્થાત્ પ્રાણપોષક પદાર્થો અને (૬) પાણી.

પિતા : શાબાશ! તારી સ્મરણશક્તિ ઘણી મજબૂત છે. સારું, તો હવે એ સહેલાઈથી સમજી શકાશે કે જે ખોરાકમાંથી આપણું શરીર આ ચીજોને વધુમાં વધુ પ્રમાણમાં અને ઓછામાં ઓછા પ્રયાસથી ગ્રહણ કરી શકતું હોય તે જ આહાર આપણા માટે સૌથી ઉત્તમ કહેવાશે.

કેશવ : અવશ્ય.

પિતા : બસ, તો પછી હવે આ જ દૃષ્ટિએ આપણે પ્રત્યેક ખાદ્ય ચીજને તપાસીશું અને જોઈશું કે તે આપણા ભોજનની સૂચીમાં કયું સ્થાન ગ્રહણ કરી શકે છે. સૌથી પહેલાં આપણે તે ચીજોને લઈએ, કે જેમનાથી આપણા શરીરને પ્રોટીન મળે છે. તું જાણે છે, પ્રોટીન શી વસ્તુ છે?

કેશવ : જી હા. એનાથી આપણી માંસપેશીઓ બને છે.

પિતા : હા, માંસ વાસ્તવમાં પ્રોટીન જ છે, ભલે પછી તે પશુપક્ષીનું માંસ હોય, મનુષ્યનું હોય કે વૃક્ષો-વનસ્પતિનું હોય. પશુપક્ષીઓના માંસના પ્રોટીનને **'પ્રાણીજ પ્રોટીન'** કહે છે અને વૃક્ષો-વનસ્પતિના પ્રોટીનને **'વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીન'** કહે છે. વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનની સૌથી વધુ માત્રા વટાણા, મગ, અળસી, સોયાબીન વગેરે દ્વિદલ ધાન્યો (એટલે કે કઠોળ)માંથી મળે છે. આ બધાં પ્રોટીન વાસ્તવમાં નાઈટ્રોજન, ગંધક, ફોસ્ફરસ, લોહ વગેરે અઢાર તત્ત્વોનું એક રાસાયણિક સંયોજન છે; પરંતુ જેમ ફક્ત લાલ, પીળો અને વાદળી – એ ત્રણ જ રંગોના મિશ્રણથી સેંકડો પ્રકારના રંગોનાં ચિત્રો તૈયારી કરી શકાય છે તે જ પ્રમાણે આ અઢાર તત્ત્વોના ભિન્નભિન્ન ક્રમ અને માત્રાના યોગથી લાખો-કરોડો જાતનાં પ્રોટીન બની શકે છે, કે જેઓ એકબીજાનાથી રૂપ, ગુણ અને સ્વભાવમાં બિલકુલ ભિન્ન હોય છે. દરેક પ્રાણીનું પ્રોટીન બીજા પ્રાણીના પ્રોટીનથી બિલકુલ અલગ જ પ્રકારનું જોવા મળે છે. ત્યાં સુધી કે વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનમાં પણ પાલકનું પ્રોટીન ચોળાના પ્રોટીન કરતાં ભિન્ન હોય છે અને ચોળાનું પ્રોટીન વટાણા કે મગના પ્રોટીનથી ભિન્ન હોય છે. આ પ્રમાણે અલગ-અલગ ચીજોમાં અલગ-અલગ પ્રકારનાં પ્રોટીન હોય છે. આપણી પાચન-ઇન્દ્રિયોનું કામ એ છે કે આ બધાં પ્રોટીનોનું વિશ્લેષણ કરીને

અને તેમના અણુઓને તોડી-ફોડીને તેમનાં અઢારે તત્ત્વોને ફરીથી મેળવી દેવાં અને તેમને માનવ-પ્રોટીનના રૂપમાં ફેરવી દેવાં, કે જેથી આપણું શરીર તેમને ગ્રહણ કરી શકે અને પોતાનામાં ભેળવી શકે. આ કાર્યમાં જો કોઈ તત્ત્વ કોઈ પ્રોટીનમાં આપણી આવશ્યકતા કરતાં ઓછું મળવા પામે તો તે પ્રોટીન સારું કહી શકાય નહીં; અને જો આવશ્યકતા કરતાં વધુ મળવા પામે તો તે પણ વ્યર્થ છે અને મળના માર્ગે બહાર નીકળી જાય છે.

કેશવ : તો, સૌથી ઉત્તમ પ્રોટીન કયું હોય છે અને તે કઈ કઈ ચીજોમાંથી મળે છે?

પિતા : સૌથી ઉત્તમ પ્રોટીન એ છે કે જેમાં મનુષ્ય-માંસનું પ્રોટીન બનવા માટે જે જે તત્ત્વોની જરૂર હોય છે તે બધાં બરાબર તેટલી જ માત્રામાં મોજૂદ હોય કે જેટલાં તે આપણા શરીરમાં હોય છે. આ દૃષ્ટિએ જોતાં, પ્રાણીજ પ્રોટીનમાં સૌથી ઉત્તમ અને નિર્દોષ છે દૂધ અને દૂધમાંથી બનેલી ચીજોનું પ્રોટીન; જ્યારે વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનમાં સૌથી ઉત્તમ છે લીલાં શાકભાજી – જેમ કે પાલક અને ચોળાનું પ્રોટીન. ઈંડાં અને પશુઓના માંસનું પ્રોટીન પણ મનુષ્યના પ્રોટીન સાથે મળતું આવે છે, પરંતુ તે દૂધના પ્રોટીન કરતાં હલકી કક્ષાનું હોય છે અને તેમાં સૌથી મોટો દોષ એ છે કે તે પેટમાં ઘણું જલદી કહોવાવા લાગે છે તથા તેના વડે યુરિક એસિડ નામનું ઝેર પણ વધુ માત્રામાં બનતું રહે છે, કે જેને લીધે મૂત્રપિંડ - કિડનીનું કામ વધી જાય છે અને શરીરમાં જાતજાતના રોગો પેદા થાય છે. દાખલા તરીકે, બધા પ્રકારનાં વાયુજન્ય દર્દો, સંધિવા, એપેન્ડિક્સ પ્રદાહ (appendicitis), કેન્સર, રક્તાવરોધ વગેરેની તકલીફો – ફરિયાદો ઘણું કરીને માંસાહારીઓમાં જ પેદા થતી હોય છે. તેથી, નૈતિક કે ધાર્મિક દૃષ્ટિએ કોઈ વિચાર કરવામાં

ન પણ આવે, તો માત્ર સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ માંસ ખાવું એ મનુષ્ય માટે કોઈ પણ રીતે યોગ્ય કે કલ્યાણકારી કહી શકાય નહીં.

કેશવ : પણ દુનિયામાં માંસ ખાનારા લોકો તો ઘણા છે ને?

પિતા : હા, છે. પરંતુ તેમનામાં જે વિચારવાન લોકો છે તેઓ પોતાની આ ખરાબ આદતને ધીરે ધીરે છોડી રહ્યા છે. શાકાહારી લોકોની સંખ્યા યુરોપ અને અમેરિકામાં પણ દિનપ્રતિદિન લગાતાર વધતી જઈ રહી છે. જર્મનીનો સર્વેસર્વા અને ગત વિશ્વયુદ્ધનો મુખ્ય નાયક સર હિટલર પણ શાકાહારી જ હતો અને તેના ભોજનની સાદગી આખા સંસારમાં પ્રસિદ્ધ થઈ ચૂકી છે. આપણા ભારતીય સૈન્યના મોટા ભાગના બ્રાહ્મણ, શીખ અને રાજપૂત સૈનિકોનો આહાર પણ મુખ્યત્વે ઘઉં, જવ અને બાજરો જ હોય છે, પરંતુ તેમ છતાંય તેઓ પોતાના માંસાહારી શત્રુઓને યુરોપ અને મિસરના રણમેદાનમાં કેટલીય વાર નીચું જોવડાવીને પોતાના બળ અને પૌરુષની ધાક સંસારભરમાં જમાવી ચૂક્યા છે. વાસ્તવમાં મનુષ્યજાતિ માટે **માંસાહાર એ સર્વથા અસ્વાભાવિક કાર્ય છે.** ધાર્મિક કે નૈતિક દૃષ્ટિએ જુઓ, કે પછી સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ, પણ **નિરપરાધ અને અબોધ પશુઓની હત્યા કરીને તેમનું માંસ ખાવું એ મનુષ્ય માટે કોઈ પ્રકારે કદી પણ ઉચિત કે સ્વાભાવિક કહી શકાય નહીં.**

કેશવ : બરાબર. તો પછી પ્રોટીનનું સમુચિત પ્રમાણ મેળવવા માટે આપણે કઈ કઈ ચીજો ખાવી જોઈએ?

પિતા : પહેલાં કહી જ ચૂક્યો છું કે સૌથી ઉત્તમ પ્રોટીન દૂધ અને દૂધમાંથી બનેલી ચીજોમાં હોય છે. માંસનું પ્રોટીન દૂધના પ્રોટીનની સ્પર્ધા કરી શકે જ નહીં. તેથી માંસાહારી લોકો માંસ છોડીને જો દૂધનું યથેષ્ટ માત્રામાં સેવન કરવા લાગે તો તેમનું

શરીર માંસાહારનાં દૂષણોમાંથી બચી જઈને વધુ સારું - સ્વસ્થ બની જાય. જેમને દૂધ પચતું ન હોય તેઓ દહીં, મઠો કે દૂધનો માવો ખાઈ શકે છે. તેમનામાં પણ એ જ પ્રોટીન છે કે જે દૂધમાં છે. એ સાથે જો સેમ, વટાણા, સોયાબીન, દાળ અથવા પાલક, મેથી વગેરે લીલી શાકભાજી પણ ખાવામાં આવે તો પ્રોટીનની ઊણપ શરીરમાં ક્યારેય અને કોઈ રીતે પણ રહેવા પામતી નથી.

કેશવ : સારું. હવે એ પણ બતાવો કે વસાજાતીય પદાર્થો શું છે અને શરીરને તે કેવી રીતે પ્રાપ્ત થઈ શકે?

પિતા : હા, સાંભળ. વસાની પણ બે જાતો હોય છે – (૧) પ્રાણીજ વસા : જેમ કે પશુઓની ચરબી અથવા ઘી, માખણ વગેરે અને (૨) વનસ્પતિજન્ય વસા : જેમ કે તલ, સરસવ, અળસી, મગફળી વગેરેનું તેલ. વસા અને કાર્બોજ શરીરમાં ગરમી કે ઉષ્મા પેદા કરવા માટે એક રીતે ઈંધણનું કામ આપે છે અને એમનાથી જ શરીરને શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ પણ મળે છે. જ્યારે ખોરાકમાં વસાનો ભાગ જરૂર કરતાં વધી જાય છે ત્યારે તે શરીરમાં ચરબીરૂપે એકઠો થતો રહે છે; અને જો તે ઘણા જ વધુ પ્રમાણમાં એકઠો ન થાય તો તેથી શરીરને લાભ જ થાય છે; કારણ કે એનાથી શરીરનું બાહ્યરૂપ ગોળાકાર અને સુડોળ દેખાય છે. એટલું જ માત્ર નહીં, બલકે અંદરનાં કેટલાંક કોમળ અંગો – જેવાં કે આંતરડાં, મૂત્રપિંડ વગેરે પણ ચરબીનું હલકું પડ ચડેલું રહેવાને કારણે ઠંડી-ગરમીની અસરમાંથી બચતાં રહે છે. સાથે-સાથે તેમના પર રાઈ, લાલ મરચું વગેરે ગરમ (તેજ) મસાલાઓનો પણ ખાસ હાનિકારક પ્રભાવ પડતો નથી. એથી જ તો કોઈ-કોઈ પ્રદેશોમાં લાલ મરચાનો દોષ દૂર કરવા માટે લોકો તેથી સાથે ઘીનો વધુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરે છે. વસાના અભાવમાં તેજ મસાલા આંતરડાંઓની દીવાલમાં

પ્રદાહ પેદા કરે છે, પરંતુ તેની સાથે જ જો ઘી કે માખણ ખાવામાં આવે તો તેમની તીવ્રતા ઘટી જાય છે. પરંતુ એ યાદ રાખવું જોઈએ કે શરીરમાં ઘણી વધારે ચરબી જમા થાય એ પણ સારું નથી, કારણ કે તેને લીધે શરીરની અંદરનાં યંત્રોના કામમાં ઘણો અવરોધ ઊભો થાય છે અને શરીર તદ્દન સુસ્ત, ઢીલું, જાડું અને કદરૂપું-બેઢંગું બની જાય છે. જે લોકોના શરીરમાં ચરબી અત્યંત વધુ પ્રમાણમાં વધી ગઈ હોય તેમણે તમામ પ્રકારની ચીકાશવાળી ચીજો ખાવાની પાબંદી કરવી (ચરી પાળવી) જોઈએ અને ખોરાકમાં ફળો અને શાકભાજીનું પ્રમાણ ઠીકઠીક વધારી દેવું જોઈએ. એ સાથે જ થોડો શારીરિક પરિશ્રમ વધારી દેવો જોઈએ. આનાથી શરીરની ફાલતુ (વધારાની બિનજરૂરી) ચરબી દૂર થઈ જશે અને શરીર સુડોળ અને સ્વસ્થ બનશે.

કેશવ : પ્રોટીનની જેમ વસાજાતીય પદાર્થોને પણ શું ઉત્તમ, મધ્યમ વગેરે પ્રકારોમાં વિભાજિત કરી શકાય?

પિતા : હા, જરૂર. સૌથી ઉત્તમ પ્રકારમાં આપણે માખણ, ઘી વગેરેને મૂકી શકીએ; કારણ કે એમાં વિટામિન એ (A) અને વિટામિન ડી (D)નું પ્રમાણ ઘણું વધારે હોય છે. આના પછી નારિયેળના તેલ (કોપરેલ)નો નંબર આવે છે; કારણ કે આ (કોપરેલ) અન્ય તેલોની તુલનામાં વધુ સુપાચ્ય હોય છે અને એને આપણું શરીર વધુ સરળતાથી ગ્રહણ કરી શકે છે. ત્રીજી કક્ષામાં આપણે મગફળીના તેલ (સીંગતેલ)ને મૂકી શકીએ; જ્યારે સરસવનું તેલ, તલનું તેલ તથા બીજાં તેલોને આપણે ચોથી કે અંતિમ કક્ષામાં મૂકી શકીએ. આપણે ત્યાં બજારોમાં જે માખણ કે ઘી મળે છે તે બિલકુલ શુદ્ધ અને અસલી ઘણું ઓછું હોય છે. મોટે ભાગે તેમાં ભેળસેળ થયેલી હોય છે. ખાસ કરીને જ્યારથી વનસ્પતિ

ઘી (ડાલ્ડા ઘી)નો પ્રચાર થયો છે ત્યારથી તો આ ભેળસેળનું પ્રમાણ ઘણું જ વધી ગયું છે. પરંતુ આમ છતાંય જેવું પણ તે મળે છે તેની કિંમત પણ એટલી મોંઘી પડે છે કે તેનો ઉપયોગ કરવાનું ગરીબ ભારતીયો માટે ગજા બહારનું છે. તેથી ઘી અને માખણનો વ્યવહાર - વપરાશ અહીં ગરીબોમાં લગભગ બિલકુલ જ કરવામાં નથી આવતો. જેમ કે, તેલનો (ખાસ કરીને મગફળીના તેલનો) ઉપયોગ પણ, જોકે દક્ષિણ ભારતમાં ઘણો વધુ પ્રચલિત છે, પરંતુ ઉત્તર ભારતમાં તેને સારો ગણવામાં આવતો નથી. આનાથી વિરુદ્ધ, એવી ખોટી માન્યતા પ્રવર્તે છે કે તે આપણા શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે. પરંતુ યાદ રાખવું જોઈએ કે તેલ પણ, ઘીના જેટલો તો નહીં તોપણ ઘણો લાભદાયક અને પૌષ્ટિક પદાર્થ છે; અને જ્યાં ઘી ન મળે ત્યાં એનું સેવન કરવું જોઈએ. એ સાથે જ તાજાં, લીલાં પાંદડાંવાળાં શાકભાજી તથા કાર્બોજ કે માડીજાતીય પદાર્થો ખાવાનું ભૂલવું નહીં જોઈએ; કારણ કે એમનાથી જ તેલ અને ઘીના પાચનમાં મદદ મળે છે.

કેશવ : સારું, કાર્બોજ કે માડીજાતીય પદાર્થો કયા કયા છે?

પિતા : ગોળ, ખાંડ, મધ, આરાલોટ, સાબુદાણા વગેરે કાર્બોજનાં જ ઉદાહરણ છે. બટાટા, શક્કરિયાં, ચોખા, જવ વગેરેમાં પણ કાર્બોજનું પ્રમાણ ઘણું વધુ હોય છે. ભોજન કરતી વખતે તેની પાચનક્રિયા મોઢામાંથી જ આરંભાય છે. મોઢાની લાળ સાથે ભળવાથી એમાં એક જાતનું રાસાયણિક પરિવર્તન થવા લાગે છે, જેનાથી તે શર્કરા (glucose)માં ફેરવાઈ જાય છે અને પછી પેટ (જઠર)માં પહોંચીને સહેલાઈથી પચી જાય છે. શરીરમાં વસાજાતીય પદાર્થોની જેમ આ કાર્બોજ પણ ઈંધણનું કામ આપે છે અને આપણા શરીરમાં ગરમી પેદા કરીને શક્તિ તથા સ્ફૂર્તિ વધારે છે. દૂધ અને

બધા પ્રકારનાં મીઠાં ફળોમાં પણ શર્કરાનો ભાગ મોજૂદ હોય છે, જે શેરડીની ખાંડ કરતાં ઘણો વધુ સારો અને સુપાચ્ય હોય છે. શર્કરા તથા બધા પ્રકારના કાર્બોજ કે માડીજાતીય પદાર્થોને પચાવવા માટે વિટામિન બી (B)નું હોવું ઘણું જરૂરી છે; પરંતુ શેરડીની ખાંડ કે સાકરમાંથી કોઈ પણ પ્રકારનું વિટામિન મળતું હોતું નથી. આ જ કારણ છે કે જે લોકો વધુ મીઠાઈ કે ખાંડ ખાતા હોય છે તેમની પાચનક્રિયા ખરાબ થઈ જાય છે અને તેમને અપચો, મંદાગ્નિ, અતિસાર (ઝાડા થઈ જવા), પેચિસ વગેરે તકલીફો પેદા થાય છે. એનાથી ક્યારેક તો આંતરડાંઓને એટલું ગંભીર નુકસાન થાય છે કે આખું જીવન ભારરૂપ બની જાય છે. તેથી ખાંડ અને મીઠાઈને બદલે જો દૂધ, ફળો અને મેવા ખાવામાં આવે તો તે વધુ લાભદાયક થશે. અનાજોનો મેંદો (શ્વેતસાર) પણ વાસ્તવમાં ખાંડ જ છે અને તેમના વડે પણ આ (ખાંડની) જરૂરિયાત સારી રીતે સંતોષાય છે. શેરડીની ખાંડ કરતાં આ બધી ચીજો વધુ સારી અને સુપાચ્ય હોય છે, કારણ કે એક તો એમનામાં જરૂરી વિટામિન મોજૂદ હોય છે અને બીજું એમનામાં કેટલુંક પ્રોટીન, ક્ષાર અને વસા વગેરે પણ મળી રહે છે. તેથી શરીર માટે કાર્બોજનો ભાગ ખાંડમાંથી લેવાને બદલે ઉપર્યુક્ત ચીજોમાંથી લેવો એ વધુ ઉપયોગી છે. મધ પણ આ દૃષ્ટિએ ઘણો જ ઉપયોગી પદાર્થ છે, કારણ કે એ એક રીતે પહેલેથી જ પચેલો ખોરાક છે અને પેટ (જઠર)માં પહોંચતાં જ સીધો લોહીમાં શોષાઈ જાય છે.

કેશવ : બરાબર, એ તો સમજી લીધું. હવે ખનિજ કે લવણજાતીય પદાર્થો શું છે તે પણ બતાવી દો.

પિતા : એ ઘણા પ્રકારના ક્ષાર છે, કે જેઓ પ્રોટીનની જેમ જ આપણા શરીરની રચનામાં કામ આવે છે. દાંત અને હાડકાંની

રચનામાં લગભગ બે-તૃતીયાંશ હિસ્સો આ ક્ષારોનો જ હોય છે, જેમાં ચૂનાનો ક્ષાર (calcium) સૌથી મુખ્ય છે. બાકીનો એક-તૃતીયાંશ હિસ્સો પ્રોટીનનો હોય છે. આ બધા ક્ષારો આપણને મુખ્યત્વે શાકભાજીઓમાંથી તથા મીઠામાંથી મળી રહે છે. એ સાથે જ ફળો, દૂધ, અનાજ વગેરેમાં પણ આ ક્ષારોનું વધતું-ઓછું પ્રમાણ હોય જ છે. અનાજોમાં ક્ષારનો ભાગ મોટે ભાગે તેમનાં છોડાંમાં જ હોય છે; પરંતુ આ છોડાં મિલોમાં થતા દળામણમાં કાઢી નાખીને અલગ કરી દેવામાં આવે છે. ઘઉંમાં લોહતત્ત્વ, ફોસ્ફરસ, મૅગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ નામના ક્ષારો મોજૂદ હોય છે, પણ એ બધા આ છોડાં (થૂલા)માં જ હોય છે, કે જેમને આપણે ચાળીને આટામાંથી અલગ કરી દેતા હોઈએ છીએ. આ પ્રમાણે આપણે ઘઉંનો એક બહુમૂલ્ય ભાગ હંમેશાં ફેંકી દઈએ છીએ. આપણે હંમેશાં થૂલા સહિતના આટાની રોટલી જ ખાવી જોઈએ. ચાળેલા આટા કરતાં ચાળ્યા વિનાનો આટો જ ઘણો વધુ પુષ્ટિકારક અને સ્વાસ્થ્યદાયક હોય છે.

દૂધમાં લોહ અને તાંબા ઉપરાંત લગભગ દરેક પ્રકારના જરૂરી ક્ષારો યોગ્ય પ્રમાણમાં મોજૂદ હોય છે; અને ચૂનાના ક્ષાર (calcium)નો ભાગ તો તેમાં મુખ્ય રૂપમાં હોય છે. તેથી શારીરિક વિકાસ પામતાં (મોટાં થતાં) બાળકો માટે તો દૂધ એ એક અત્યંત આવશ્યક ખોરાક છે; કારણ કે તેમનાં હાડકાંના બનવામાં અને વિકસવામાં ચૂનાના ક્ષારનો હિસ્સો ઘણો જરૂરી છે અને એ દૂધમાંથી જેટલો સારી રીતે મળી શકે છે તેટલો અન્ય કોઈ પદાર્થમાંથી મળી શકતો નથી. એક શેર દૂધમાં લગભગ એક માસા (તોલાનો અર્થાત્ દસ ગ્રામનો બારમો ભાગ) જેટલો ચૂનાનો ક્ષાર હોય છે. આ ઉપરાંત, લીલાં શાકભાજીમાં પણ લગભગ બધા જ પ્રકારના

ક્ષારો યથેષ્ટ માત્રામાં હોય છે. ખાસ કરીને લીલાં અને પાંદડાંવાળાં શાકોમાં તાંબા અને લોહનો અંશ મુખ્ય રૂપમાં મળી રહે છે. આપણું લોહી બનવામાં લોહતત્ત્વની આવશ્યકતા મુખ્ય રૂપમાં રહેતી હોય છે. લોહીના લાલ કણ (રક્તકણો), કે જેને લીધે લોહીનો રંગ લાલ દેખાય છે – તે લોહતત્ત્વમાંથી જ બને છે. આ રક્તકણો આપણા શ્વાસમાંના વાયુમાંથી ઑક્સિજનને ખેંચીને તેને સમસ્ત શરીરના કોષાણુઓ (cells)માં પહોંચાડતા રહે છે અને કોષાણુઓના તમામ વિકારોને (અર્થાત્ ખરાબીઓને) બાળી નાખવામાં મદદ કરે છે. આની સાથે-સાથે, ખોરાકનો પચેલો રસ, કે જે લોહીમાં જઈ ભળે છે અને તેને પણ આ જ રક્તકણોની મદદથી હંમેશાં ઑક્સિજન વડે બાળવામાં આવે છે અને આ પ્રમાણે શરીરમાં ગરમી, શક્તિ સ્ફૂર્તિ પેદા કરવાનું કામ આ લોહતત્ત્વ જ કરતું હોય છે. જે લોકોના ખોરાકમાં લોહનો હિસ્સો પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં હોતો નથી તેમના લોહીમાં રક્તકણો બનવાનું અટકી જાય છે અને તેમને લોહીની ઊણપ અર્થાત્ 'રક્ત-અલ્પતા' (anaemia)નો રોગ ઘેરી લે છે. આવા લોકોએ અન્ય પૌષ્ટિક અને પચવામાં હલકા ખોરાકની સાથોસાથ પાલક, મેથી વગેરે લીલાં અને પાંદડાંવાળાં શાકોનું પણ સેવન શરૂ કરી દેવું જોઈએ. તાંબું પણ લોહતત્ત્વથી લોહીના બનવાના કામમાં મદદ કરતું રહે છે. તાંબાની મદદ વિના લોહતત્ત્વ વણપચ્યું રહીને મળની સાથે બહાર નીકળી જાય છે અને કોઈ ઉપકાર કરી શકતું નથી.

કેશવ : સારું, બીજા પ્રકારના ક્ષારોની ઊણપ કે અધિકતાની સ્વાસ્થ્ય પર શી અસર પડે છે?

પિતા : ક્ષારોની ઊણપ કે તેમના અભાવને લીધે શરીરમાં જાતજાતના રોગો થતા રહે છે. જેમ કે શરીરમાં ખંજવાળ આવવી

(ખુજલી થવી), દાંત અને હાડકાંના રોગ, લોહીની ખરાબી, અપચો, મંદાગ્નિ, વાતરોગ (ગૅસ થઈ જવો), હૃદયની નબળાઈ, થોથર વગેરે. વધુ ક્ષારો ખાવાથી પણ સોજા આવવાં વગેરે રોગો પેદા થાય છે. વાસ્તવમાં શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે બધા પ્રકારના ક્ષારો પરસ્પર યોગ્ય સમુચિત પ્રમાણમાં મળી રહે એ ખૂબ જરૂરી છે. જો તેમના સમુચિત પ્રમાણમાં થોડી પણ ઊણપ કે અધિકતા થાય તો શરીર રોગી થઈ જાય છે. બાયોકેમિક (biochemic) ચિકિત્સાપ્રણાલીનું નિર્માણ તો બસ આ જ એક સિદ્ધાંતને લઈને કરવામાં આવ્યું છે. આ પ્રણાલીના દાક્તરો હરેક પ્રકારના રોગ માટે બાર મુખ્ય-મુખ્ય ક્ષારોમાંથી જ્યારે જે ક્ષારના સમુચિત પ્રમાણમાં ઊણપ જણાય ત્યારે તે ક્ષાર ખવડાવીને જ રોગીને સાજો-સારો કરી દેતા હોય છે.

કેશવ : પરંતુ આપણા શરીરમાં કોઈ ક્ષારની સમ-પ્રમાણતામાં ઊણપ-અધિકતા ન થવા પામે, એના માટે શો ઉપાય છે?

પિતા : વિશેષજ્ઞોએ આને માટે બતાવ્યું છે કે જો આપણે પોતાના ખોરાકમાં હંમેશાં થૂલા સહિતના આટાની રોટલી, તાજી અને લીલી ભાજીઓ અને પાંદડાંવાળાં શાક સામેલ રાખીએ તથા અડધો શેર દૂધ પણ રોજ પીતા રહીએ તો પછી કોઈ ક્ષારની સમપ્રમાણતામાં ઊણપ નહીં આવે. દાળ અને શાક-ભાજીઓમાં ઉપરથી જે મીઠું નાખવામાં આવે છે તે પણ શરીર માટે જરૂરી છે. તેનાથી લોહી હંમેશાં શુદ્ધ રહે છે અને નસોમાં પાણીનું પ્રમાણ બરાબર જળવાય છે. પરંતુ વધી મીઠું ખાવું એ નુકસાનકારક છે. મુખ્યત્વે ચોખા ખાનારાઓએ તો મીઠું ઓછું જ ખાવું જોઈએ. એ સાથે જે લોકોને કોઈ પ્રકારનો મૂત્રપિંડનો રોગ હોય – જેમ કે પથરી, વધુ પડતો કે વારંવાર પેશાબ થવો, સંધિવા વગેરે તથા ચામડીનો રોગ - તેમના માટે પણ મીઠું ખાવું એ નુકસાનકારક

છે. બાકી સાધારણ લોકો માટે રોજ ફક્ત એક ચમચી મીઠું પૂરતું છે.

કેશવ : ક્ષારોની સ્થિતિનો તો ખ્યાલ આવી ગયો. હવે છ પ્રકારનાં વિટામિન ક્યાં છે તે પણ બતાવો.

પિતા : હું તે દિવસે બતાવી જ ચૂક્યો છું કે વિટામિનો એક પ્રકારનાં પ્રાણપોષક તત્ત્વો છે, જેમના દ્વારા શરીરના ભિન્ન-ભિન્ન ભાગોને ખોરાકમાંથી પોષણ મળે છે. તેમના અસ્તિત્વની જાણ તો હમણાં જ, થોડા સમય પહેલાં જ વૈજ્ઞાનિકોને થઈ છે. ત્રીસ-પાંત્રીસ વર્ષ[1] પહેલાં આ બાબતમાં કોઈ કશું જાણતું ન હતું. તે સમયે લોકોનો એવો ખ્યાલ હતો કે શરીરના પોષણ માટે ફક્ત પ્રોટીન, વસા, કાર્બોજ અને ક્ષાર-જાતીય પદાર્થો જ આવશ્યક હોય છે, અન્ય કોઈ પદાર્થની જરૂર હોતી નથી. પરિણામે, લગભગ ત્રીસ વર્ષ[2] થયાં, કેટલાક વૈજ્ઞાનિકોએ આ ચારે પદાર્થોને નિશ્ચિત માત્રામાં અલગ રીતે મેળવીને એક કૃત્રિમ ભોજન તૈયાર કર્યું અને તે ઉંદર, કબૂતર વગેરે કેટલાંક જાનવરોને ખવડાવી જોયું, તો તરત એ જાનવરો બીમાર પડી ગયાં અને મરવા લાગ્યાં. પરંતુ (બચેલાં બીમાર જાનવરોને) સ્વાભાવિક - સાધારણ ભોજન આપવામાં આવ્યું કે તરત તેઓ ફરી પાછાં તંદુરસ્ત બની ગયાં. આ પ્રમાણે જ્યારે જ્યારે તેમને કૃત્રિમ ભોજન આપવામાં આવતું ત્યારે ત્યારે તેઓ બીમાર પડી જતાં હતાં અને જ્યારે સ્વાભાવિક ભોજન આપવામાં આવતું કે તરત તેઓ સાજાં-સારાં થઈ જતાં હતાં. તેથી એ સિદ્ધ થયું કે સ્વાભાવિક ભોજનમાં ઉપર્યુક્ત ચારે પદાર્થો ઉપરાંત કંઈક અન્ય એવી વસ્તુ કે વસ્તુઓ મોજૂદ છે કે જે જીવધારીઓના શરીર અને સ્વાસ્થ્ય માટે આવશ્યક છે. અસ્તુ. લંડનના Dr. Casimea

---

૧. આજના સમયે ગણતાં એંશી-પંચાશી વર્ષ.

૨. આજના સમયે ગણતાં એંશી વર્ષ. - અનુવાદક

Fahk નામના એક દાક્તરે આ (આવશ્યક) વસ્તુ ઘઉં વગેરે કેટલાંક ધાન્યોના થૂલામાં તથા શાકભાજીમાં મોજૂદ હોવાનું પ્રયોગો દ્વારા સાબિત કર્યું અને તે વસ્તુનું નામ 'વિટામિન' (vitamin) આપ્યું. થોડાક દિવસો પછી Dr. V. E. Necollum નામના બીજા એક દાક્તરે બીજા પ્રકારનું એક એવું જ તત્ત્વ માખણમાં હોવાનું સાબિત કર્યું અને તે તત્ત્વનું નામ 'વિટામિન એ' (Vitamin A) આપ્યું. પેલું ધાન્યમાં મોજૂદ તત્ત્વ હવે 'વિટામિન બી' (Vitamin B)ના નામે વિખ્યાત થઈ ગયું. આ પ્રમાણે નિત્ય નવાં-નવાં વિટામિનોની શોધ થવા લાગી અને (શોધાયેલાં) તે તત્ત્વોનાં નામ અંગ્રેજી બારાખડી (વર્ણવાળા)ના અક્ષરો પર 'વિટામિન એ', 'વિટામિન બી', 'વિટામિન સી' વગેરે અપાતાં ગયાં. આજ સુધી કુલ મળીને છ પ્રકારનાં વિટામિનોની જાણકારી મળી ચૂકી છે તે બધાં વિટામિનો ખાદ્ય પદાર્થોમાંથી શરીરનાં ભિન્નભિન્ન અંગો માટે જરૂરી તત્ત્વો ખેંચી લઈને તેમનું પોષણ કરતાં રહે છે. આ વિટામિનોના અભાવમાં તે અંગો રોગી અને કમજોર થઈ જાય છે. દાખલા તરીકે, 'વિટામિન એ' આપણા ખોરાકમાંથી જરૂરી તત્ત્વોને ખેંચી લઈને આપણી આંખો, ફેફસાં અને પાકાશય (જઠર)માં પહોંચાડે છે, જેનાથી તે તે અંગોનું પોષણ થાય છે અને તેમનું સ્વાસ્થ્ય બરાબર રહે છે. 'વિટામિન એ'ની ગેરહાજરીમાં શરીરની વૃદ્ધિ અટકી જાય છે અને આંખોમાં એક વિશેષ પ્રકારનો રોગ - xqerphthalmia થઈ જાય છે. 'વિટામિન બી'ની મદદથી આપણું મગજ, હૃદય, માંસ-પેશીઓ અને આંતરડાં મજબૂત થાય છે અને તેના અભાવમાં એક બીજા પ્રકારની બીમારી થઈ જાય છે, જેને 'બેરી-બેરી' (beri beri)નો રોગ કહે છે. આ જ પ્રમાણે 'વિટામિન સી' આપણા લોહીને શુદ્ધ રાખે છે અને તેના અભાવમાં 'સ્કર્વી' (scurvy) નામનો રોગ

થઈ જાય છે. 'વિટામિન ડી' આપણાં હાડકાંની રચનામાં મદદ કરે છે અને તેના અભાવમાં 'અસ્થિવિકૃતિ' (rickets)નો રોગ થઈ જાય છે. 'વિટામિન ઈ' સંતાનોત્પાદક શક્તિ આપે છે; જ્યારે 'વિટામિન જી' આપણી ચામડીને નીરોગી રાખે છે અને તેના અભાવમાં 'પેલાગ્રા' (pellagra) નામનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વૈજ્ઞાનિકોનું કહેવું છે કે આ બધા પ્રકારનાં વિટામિનો સૂર્યના પ્રકાશમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે અને ત્યાંથી તેઓ ફળો, ધાન્યો તથા શાકોમાં પહોંચી જતાં હોય છે. પ્રયાગના ડૉ. નીલરત્નધરનો તો મત છે કે એકમાત્ર 'વિટામિન સી'ને બાદ કરતાં બાકી બધા જ પ્રકારનાં વિટામિનોની ઊણપ માત્ર સૂર્યના પ્રકાશનું એટલે કે તેની ગરમીનું સેવન કરવાથી જ પૂરી કરી લઈ શકાય છે.

કેશવ : કયા કયા પદાર્થોમાં કયાં કયાં વિટામિન હોય છે?

પિતા : 'વિટામિન એ', અગાઉ જણાવી જ દીધું છે તે મુજબ, મુખ્યત્વે માખણમાં સૌથી વધારે હોય છે. દૂધ અને પાંદડાંવાળાં શાકોમાં (જેમ કે પાલક, કોબી વગેરેમાં) પણ એનું પ્રચુર પ્રમાણ હોય છે. 'વિટામિન બી' ઘઉંના થૂલામાં, ચોખાની કણકીમાં અને પાંદડાંવાળાં શાકોમાં સૌથી વધુ હોય છે. 'વિટામિન સી' મોટે ભાગે સંતરાં, લીંબુ તથા નારંગીની જાતનાં ફળોમાંથી મળી રહે છે. 'વિટામિન ડી' માખણમાં 'વિટામિન એ'ની સાથે-સાથે જ મોજૂદ હોય છે. 'વિટામિન ઈ' ઘઉં, લીલી ભાજી તથા બિનૌલા વગેરે કેટલાંક વનસ્પતિજન્ય તેલોમાંથી મળે છે. ટૂંકમાં, આ તમામ વિટામિનોની બાબતમાં ત્રણ મુખ્ય વાતો યાદ રાખવી જરૂરી છે –

(૧) પહેલી વાત તો એ કે એક જ પદાર્થમાં બધા પ્રકારનાં વિટામિનો મળતાં હોતાં નથી. કોઈમાં 'વિટામિન એ' અને 'વિટામિન ડી' મળે છે, તો કોઈમાં 'વિટામિન બી', 'વિટામિન

સી' કે 'વિટામિન જી' મળે છે. હા, દૂધમાં લગભગ બધા જ પ્રકારનાં વિટામિનો એકસાથે મળી રહે છે.

(૨) શરીર માટે વિટામિનોની જરૂર ઘણા થોડા પ્રમાણમાં રહેતી હોય છે, પરંતુ અવશ્ય હોય છે જરૂર બધા જ પ્રકારનાં વિટામિનોની.

(૩) બધા પ્રકારનાં વિટામિનો ઘણું કરીને તાજી, લીલી વસ્તુઓમાં અને તેમની સ્વાભાવિક અવસ્થામાં જ મળે છે. વસ્તુઓને ઉકાળવાથી, સૂકવી નાખવાથી, ગરમ કરવાથી કે મસાલાઓ ભેળવીને રાખી મૂકવાથી ઘણાંબધાં વિટામિનો નષ્ટ થઈ જતાં હોય છે. પ્રાચીન કાળમાં લોકોનું ભોજન અત્યંત સાદું અને સ્વાભાવિક ઢબનું રહેતું હતું; તેથી માલૂમ ન હોય તોપણ તે સમયે તેમના શરીરને બધા પ્રકારનાં વિટામિનો મળતાં રહેતાં હતાં; પરંતુ જ્યારથી આપણા ખોરાકમાં કૃત્રિમતા વધવા લાગી ત્યારથી તેમાં બધા પ્રકારનાં વિટામિનોનો પણ અભાવ થવા લાગ્યો અને જાતજાતના રોગો આપણા શરીરમાં ઘર કરવા લાગી ગયા. પહેલાં આપણે ત્યાં આટલા ગીચ વસવાટો ન હતા, ખુલ્લાં ગામડાંઓમાં રહેવાનું હતું. ઘંટીનો દળેલો આટો અને હાથના ખાંડેલા ચોખા આપણે ખાતા હતા. ઘી, માખણ ઘરમાં જ બનતું હતું. ખેતરોમાંથી રોજ તાજી શાકભાજી આવતી હતી અને તમામ મોસમી તાજાં ફળ પણ આપણને મળતાં હતાં. મીઠાશ માટે ગોળ અને ખાંડ પણ આપણે ઘરનાં જ બનાવેલાં ખાતા હતા. પરંતુ હવે ગીચ શહેરો વચ્ચે સાંકડી ગલીઓમાં રહેવાનું બને છે; મિલોમાં દળેલો આટો, મશીનમાં ખાંડેલા ચોખા, કારખાનામાં બનેલી સફેદ ખાંડ, વર્ષોથી સાચવી રાખેલાં ડબ્બાઓમાંનાં ફળ તથા માખણ અને દૂધ તેમ જ એમની સાથે દૂષિત વનસ્પતિ ઘી ખાવા મળે છે. પછી જો આપણા ખોરાકમાં વિટામિનોનો દુકાળ (અભાવ) હોય અને આપણે જાતજાતના રોગોના શિકાર બની

રહીએ તો એમાં નવાઈ જ શી છે? અસ્તુ. વધુ ઝંઝટમાં નહીં પડતાં હજી પણ આપણે જો આપણી ખાણીપીણી પહેલાંના જ જેવી સાદી અને સ્વાભાવિક બનાવી રાખીએ તો પછી વિટોમિનોની બાબતમાં વધુ ચિંતા કરવાની જરૂર નથી.

કેશવ : બરાબર છે. ભોજનનાં તમામ આવશ્યક તત્ત્વોને તો હું સમજી ગયો; પરંતુ હજી એ વાતની ખબર ન પડી કે કયું કયું તત્ત્વ કેટલી માત્રામાં આપણા માટે જરૂરી છે અને તેને પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે રોજ કયો કયો અને કેટલો આહાર લેવો જોઈએ.

પિતા : આનો નિર્ણય તો દરેક વ્યક્તિ માટે તેની ઉંમર, તેના શરીરનો બાંધો, તેનો શારીરિક શ્રમ તથા સ્થળ અને કાળ (દેશ અને ઋતુ)ના સંદર્ભમાં અલગ-અલગ જ કરી શકાય. તું તો જાણે જ છે કે ખોરાકનો પ્રોટીન નામનો અંશ શરીરને બનાવવાનું અને તેની વૃદ્ધિ કરવાનું કામ કરે છે. તેથી જે લોકોનું શરીર હજી બનવાની કે વૃદ્ધિ પામવાની અવસ્થાવાળું છે તેમના (એટલે કે શિશુ, બાળકો અને નવયુવકોના) ખોરાકમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ વૃદ્ધોવડીલો (કે જેમનાં શરીરને હવે આગળ વૃદ્ધિ કરવાની નથી)ના ખોરાકમાંના પ્રોટીન કરતાં વધુ હોવું જોઈએ. આ જ પ્રમાણે જેઓ કસરત કરનારા લોકો છે અથવા જેમણે શરીરથી કઠણ પરિશ્રમ કરવો પડે છે તેમના ખોરાકમાં બેઠાડુ લોકોના ખોરાકની તુલનામાં કાર્બોજ (carbohydrates) નામના અંશની વધુ જરૂર રહે છે; કારણ કે તેમના શરીરની શક્તિ વધુ ખર્ચાય છે અને કાર્બોજથી જ આ મહેનત કરવાની શક્તિ તેમના શરીરને મળી શકે છે. દેશ અને ઋતુનો પ્રભાવ પણ આ બાબતમાં ઓછો મહત્ત્વપૂર્ણ નથી. જે દેશોમાં ઠંડી વધુ પડે છે ત્યાં શરીરની ગરમી વધુ તેજ ગતિએ નીકળી જતી હોય છે, તેથી તે ગરમીને કાયમ રાખવા માટે ખોરાકમાં

વસાજાતીય પદાર્થો વધુ હોય એ જરૂરી છે. તેથી જ લેપલૅન્ડ, ગ્રીનલૅન્ડ વગેરે બર્ફીલા દેશોના નિવાસીઓ વસાજાતીય પદાર્થો ઘણા શોખથી ખાતા હોય છે. ત્યાંનાં બાળકો મીણબત્તીઓના ટુકડા એવા પ્રેમથી ખાય છે કે જેમ આપણે મીઠાઈઓ ખાઈએ છીએ. એક વાર ધ્રુવ પ્રદેશના એક વિખ્યાત મુસાફર અને જૉન ફ્રેંકલિને ગ્રીનલૅન્ડમાં એ જાણવાની ઇચ્છા કરી કે ત્યાંના નિવાસીઓ વધુમાં વધુ કેટલી ચરબી ખાઈ શકે છે; તેથી તેમણે પોતાની પેટીમાંથી કેટલીક મીણબત્તીઓ કાઢીને એક એસ્કિમો (Eskimo) બાળકને ખવડાવવાનું શરૂ કર્યું. ધીરે ધીરે કરીને પૂરી સાત શેર મીણબત્તીઓ તે બાળકના પેટમાં સમાઈ ગઈ! અને ત્યારે ફ્રેંકલિન સાહેબને પોતાની મીણબત્તીઓનો સ્ટોક ખતમ થઈ જવાની બીક લાગી અને તેમણે તે પ્રયોગ બંધ કરી દીધો. આ જ પ્રમાણે એક યુરોપીય બંદરમાં પણ ઉત્તર રશિયાના કેટલાક ખલાસીઓ (મલ્લાહો) સડક પરના સરકારી લૅમ્પોમાંથી તેલ પીતાં પકડાઈ ગયા હતા. કહેવાનો મતલબ એ છે કે ખોરાકમાં ચરબીની આવશ્યકતા ગરમ હવામાનવાળા દેશો કરતાં ઠંડા હવામાનવાળા દેશોમાં વધારે રહેતી હોય છે. આપણે બધા પણ અહીં ઠંડીના દિવસો (શિયાળાની ઋતુ)માં બદામ, અખરોટ, ગાજરનો હલવો વગેરે ચીકાશયુક્ત ચીજો વધુ ખાતા હોઈએ છીએ, જ્યારે ગરમીના દિવસો (ઉનાળા)માં નથી ખાતા હોતા. દુનિયાના અનેક વિદ્વાનોએ અનેક પ્રકારના ઉપાયો (પ્રયોગો) કરીને એ જાણવાની કોશિશ કરી છે કે મનુષ્યના આહારમાં કઈ ચીજનું કેટલું પ્રમાણ હોવું જોઈએ અને પછી તેમણે પોતપોતાના મત પ્રમાણે અલગ-અલગ કક્ષાના મનુષ્યો માટે અલગ-અલગ આહારનાં કોષ્ટકો પણ બનાવ્યાં છે. પરંતુ તેમનામાં ઘણો

મોટો મતભેદ છે અને સૌથી મોટો મતભેદ પ્રોટીનના પ્રમાણની બાબતમાં જોવા મળે છે. કેટલાક લોકોનું કહેવું છે કે પ્રોટીનનો હિસ્સો આહારમાં સૌથી વધુ હોવો જોઈએ અને કેટલાક એ મતથી વિરુદ્ધ છે. આજકાલ મોટા ભાગના વિદ્વાનોનો મત એમનાથી વિરુદ્ધ પક્ષનો જ જોવા મળે છે. અસ્તુ. ઉપર્યુક્ત વિદ્વાનોના મતને ધ્યાનમાં લેતાં, આહારના ભિન્ન-ભિન્ન અંશો (તત્ત્વો)નું પ્રમાણ દરેક મનુષ્ય માટે નીચે પ્રમાણે હોવું જરૂરી જણાય છે –

કાર્બોજ (carbohydrates)	.....2/3 ભાગ
વસાજાતીય	.....1/6 ભાગ
પ્રોટીન તથા થોડો ક્ષારીય હિસ્સો	.....1/6 ભાગ
વિટામિનો (છ પ્રકારનાં)	.....ન્યૂન માત્રામાં

આ કોષ્ટક એક પુખ્ત વયના મનુષ્ય માટે છે. બચ્ચાં અને બાળકોના ખોરાકમાં કાર્બોજનું પ્રમાણ થોડું ઓછું કરીને પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધારે કરી શકાય છે; કારણ કે બચ્ચાં-બાળકોનું શરીર વૃદ્ધિ પામતું હોય છે. આનાથી ઊલટું, વૃદ્ધો માટે પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઓછું કરીને કાર્બોજનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ.

કેશવ : પરંતુ આ માટે આપણે કયો કયો અને કેટલો આહાર લેવો જોઈએ?

પિતા : આ બાબતમાં સંયુક્તપ્રાંતીય એક વિશેષજ્ઞ – ડૉ. ત્રિલોકીનાથ વર્માએ આપણા આહાર્ય પદાર્થોની જે યાદી તૈયાર કરી છે તે આપણા ઉપર્યુક્ત કોષ્ટકને ઘણી અનુરૂપ જણાય છે. તેમના મત પ્રમાણે, માનસિક પરિશ્રમ કરનારા સ્વસ્થ અને પુખ્ત વયના મનુષ્ય માટે દિવસભરના આહારમાં નીચે પ્રમાણે સામગ્રી હોવી જોઈએ –

ઘઉંનો આટો..... 3 નવટાંક*	ઘી ..... 1.5 નવટાંક
ચણાનો લોટ .....2 નવટાંક	ખાંડ.....1 નવટાંક
દાળ.....1 નવટાંક	શાકભાજી ..... જરૂર પ્રમાણે
દૂધ ..... 12 નવટાંક	કુલ..... 20.5 નવટાંક

આ પ્રકારના આહારથી આપણને કાર્બોજનો હિસ્સો 26.6 તોલા+, વસા 4 તોલા અને પ્રોટીન 6.75 તોલા મળી શકે છે. જો આમાં આપણે મોસમી તાજાં ફળોને વધુમાં ઉમેરીએ તો આ યાદી આપણા ભારતીયો માટે એક ઘણી સારી આહાર-સૂચી કહી શકાય. દુનિયાના ઘણાબધા અન્ય બીજા વિદ્વાનોએ પણ પોતપોતાના મત પ્રમાણે જાતજાતની આહાર-સૂચીઓ બનાવી છે અને એમાં થોડોઘણો મતભેદ પણ જોવા મળે છે. પણ આપણને અહીં એના વાદવિવાદમાં પડવાની જરૂર નથી અને નથી તો આપણા સાધારણ દૈનિક જીવનમાં આ પ્રકારની સૂચીઓનો કોઈ ઉપયોગ પણ; કારણ કે કોઈ પણ મનુષ્ય પોતાનું ભોજન આ પ્રમાણે રોજ માપીતોલીને લેવાનું પસંદ કરશે નહીં અને એમ કરવું એ તેના માટે હંમેશાં અસંભવ છે. આ પ્રકારનું માપ-તોલ તો મુખ્યત્વે એવાં સ્થાનોમાં ઉપયોગી થઈ શકે છે કે જ્યાં ઘણાબધા મનુષ્યોને સામૂહિક ધોરણે ખવડાવવા-પિવડાવવાની જરૂર પડે છે – જેમ કે લશ્કરમાં સૈનિકોને, બૉર્ડિંગ હાઉસ (નિવાસી છાત્રાલયો)માં વિદ્યાર્થીઓને, ગુરુકુળ, અનાથાશ્રમ અને અન્ય આશ્રમોમાં ત્યાંના નિવાસીઓને. સાધારણ વ્યક્તિ માટે તો સ્વાભાવિક ભૂખ જ તેના આહારનું સૌથી ઉત્તમ તોલમાપ છે. આ ભૂખ જો વાસ્તવમાં સાચી ભૂખ હોય તો આપણને તે બરાબર એ જ પ્રમાણમાં લાગતી હોય છે કે જે પ્રમાણમાં

---

* નવટાંક = શેરનો આઠમો ભાગ, આશરે 60 ગ્રામ. + તોલો = રૂપિયા-ભાર.

આપણને આહારની જરૂર હોય છે. દાખલા તરીકે, ગરમ હવામાનવાળા દેશો કરતાં ઠંડા હવામાનવાળા દેશોમાં આપણને વધુ આહારની જરૂર પડે છે, તેથી ત્યાં આપણને ભૂખ વધુ તીવ્ર લાગે છે. બેઠાડુ લોકો કરતાં પરિશ્રમ કરનારા લોકોને પણ આહારની વધુ જરૂર પડે છે, અને તેથી તેમની પણ ભૂખ વધુ તીવ્ર હોય છે. મોટેરાંઓ કરતાં બચ્ચાં-બાળકોને વધુ જલદી-જલદી (વારંવાર) ખાવાની જરૂર પડે છે, તેથી તેમને વારંવાર ભૂખ લાગતી હોય છે. ખેર! સાધારણ સ્થિતિમાં આપણી ભૂખ જ બધા પ્રકારનાં વૈજ્ઞાનિક તોલમાપો કરતાં સારું અને સ્વાભાવિક તોલમાપ કહી શકાય; અને ખાવા-પીવામાં હંમેશાં આ ભૂખની જ સલાહ હિતકારક છે. પરંતુ કેટલાક લોકો ખોટી ભૂખને પણ સાચી ભૂખ માની બેસે છે; અને તેથી નુકસાન વેઠતા રહે છે. ખાણી-પાણીની અશુદ્ધિઓને લીધે મોટે ભાગે પેટમાં એક પ્રકારનો જોશ કે ઊભરો થઈ આવે છે, કે જેમાં મનુષ્યને ભૂખના જેવું કષ્ટ અનુભવાય છે; પરંતુ આ એક ખોટી (આભાસી) ભૂખ છે; અને થોડી વાર પછી તે આપોઆપ જ શમી જતી હોય છે, અથવા જો થોડુંક પાણી પી લેવામાં આવે તોપણ તે શમી જાય છે. આવી ભૂખને જો સાચી ભૂખ માનીને ભોજન કરતા રહીએ તો તેનાથી અનેક પ્રકારના રોગ પેદા થઈ જશે. આ જ પ્રમાણે કેટલાક લોકો રુચિ કે જૂઠી ઇચ્છાને પણ ભૂખ સમજી લે છે અને પછી તેના પરિણામે નુકસાન વેઠે છે. જાતજાતની સુંદર અને સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓને જોઈને, ભૂખ નહોય તોપણ તેમને ખાવાને મોટે ભાગે મન થઈ આવે છે; પરંતુ એ આપણા ચંચળ મનની માંગ છે, નહીં કે શરીરની. તેથી તેને દબાવી દેવી અને શરીરની માંગને જ સાચી ભૂખ સમજવી એ જ યોગ્ય છે. સાચી ભૂખ ક્ષણિક નહીં, બલકે સ્થાયી હોય છે. સાથે-સાથે સાચી ભૂખ આપણને વધુ બેચેન પણ નથી કરતી હોતી, બલકે

એમાં તો ચિત્ત એક રીતે શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે અને શરીર હલકું અનુભવાય છે. સાચી ભૂખમાં તો લૂખું-સૂકું ભોજન પણ અમૃત જેવું સ્વાદિષ્ટ લાગે છે; અને આવી જ ભૂખ માટે કહેવત પ્રસિદ્ધ છે કે –

ભૂખ ભર ખાય નીંદ ભર સોવૈ ।
ઉસકા રોગ દૂર જા રોઐ ॥

અસ્તુ. બધા પ્રકારની ખોટી ભૂખ અને ઇચ્છાઓને દબાવીને સાચી ભૂખને જ પોતાની પથપ્રદર્શિકા બનાવવી જરૂરી છે. આની સાથે-સાથે જે કેટલીક થોડી બીજી પણ એવી વાતો છે કે જેમને ભોજન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

કેશવ : એ વાતો કઈ છે?

પિતા : એ વાતો સંક્ષેપમાં આ પ્રમાણે છે –

(૧) ભોજન માટે બેસતાં પહેલાં શરીર અને મનને બધી રીતે સ્વચ્છ અને પવિત્ર કરી લેવાં. હાથ-પગ સારી રીતે ધોઈ લેવા અને જો સ્નાનનો સમય હોય તો અવશ્ય નાહી પણ લેવું. ચિંતા અને ક્રોધ પેદા કરનારી બધી વાતોને અલગ રાખીને માત્ર પવિત્ર અને મનને પ્રસન્ન કરનારી વાતોની જ ચર્ચા કરવી; કારણ કે પાચનની ક્રિયા પર મનનો બહુ વધારે પ્રભાવ પડે છે.

(૨) ભોજન કરતી વખતે વસ્ત્રો સ્વચ્છ, પવિત્ર, ઢીલાં અને હળવાં હોવાં જોઈએ. કોટ, પાટલૂન વગેરે પહેરીને જમવું એ બરાબર નથી; કારણ કે એમનાથી શરીર જકડાયેલું રહે છે અને પાચન કરનારી ઇન્દ્રિયોના - અંગોના કામમાં ખલેલ પહોંચે છે.

(૩) દરેક કોળિયાને સ્વાદ લઈ-લઈને અને ખૂબ ચાવી-ચાવીને ખાવું એ યોગ્ય છે. જ્યાં સુધી જીભને સ્વાદ મળતો રહે ત્યાં સુધી કોળિયાને ચાવતા જ રહેવું જોઈએ અને જ્યારે તે મોઢાની લાળ સાથે ભળીને બિલકુલ પાતળો બની જાય ત્યારે જ તેને ગળવો

જોઈએ. અમેરિકાના હોરેસ ફ્લેચર નામના એક માણસે તો ચાવીને ખાવાની આ ક્રિયાને એક કળાના સ્થાને પહોંચાડી દીધી હતી અને તેના વડે તેણે પાચન-સંબંધિત કેટલાયે પ્રકારના રોગોને મૂળથી મટાડી દીધા હતા. તેણે બતાવેલી આ રીત 'ફ્લેચરિજમ'ના નામે આજે પણ ઓળખાય છે.

(૪) ભોજનના પદાર્થોની સ્વચ્છતા અને પવિત્રતાનું પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવું જોઈએ. બજારુ ખૂમચાવાળા અને દુકાનદાર લોકો જે ખાદ્યચીજો તૈયાર કરે છે તે મોટે ભાગે ઘણી ગંદી રીતે બનાવે છે અને તે ચીજોથી જાતજાતના રોગ ફેલાતા હોય છે. તેથી બજારુ ચીજો નહીં ખાતાં હંમેશાં ઘરમાં જ બનેલી ચીજો ખાવી જોઈએ.

(૫) નિત્ય સાદું અને સ્વાભાવિક ભોજન જ કરવું જોઈએ. માંસ, ઈંડાં, દારૂ વગેરે ક્યારેય ખાવાં-પીવાં જોઈએ નહીં. વધુ પડતી ખટાશ, મરચું અને મસાલાઓ મેળવીને ભોજનના સ્વાદને બદલવો એ સારું નથી, કારણ કે એનાથી એક તો, ભોજનનાં ઘણાંબધાં વિટામિનો નાશ પામે છે અને તેની ઉપયોગિતા ખતમ થઈ જાય છે; અને બીજું, પાચનેન્દ્રિયો પણ મરી-મસાલાઓની તીવ્રતાથી ઉત્તેજિત થઈને શિથિલ બની જતી હોય છે અને તેમની પાચનશક્તિ ઘટી જાય છે. અથાણાં પણ સારી વસ્તુ નથી, તેનાથી પણ સ્વાસ્થ્ય પર ઘણો ખરાબ પ્રભાવ પડે છે.

(૬) વાસી કે બગડેલું ભોજન કરવું એ પણ સારું નથી. આવું ભોજન તામસી કહેવાય છે અને તે શરીરમાં આળસ ઉત્પન્ન કરીને બુદ્ધિને ક્ષીણ કરે છે.

(૭) ભોજનમાં શક્ય હોય ત્યાં સુધી લીલાં શાક અને તાજાં ફળોનું પ્રમાણ પર્યાપ્તપણે રહેવું જોઈએ. સાથોસાથ ખાદ્ય ચીજોમાં હંમેશાં કંઈક ને કંઈક પરિવર્તન કરતા રહેવું એ પણ રુચિ અને સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધિ કરનારું છે.

(૮) ભોજન માટે સમય નિર્ધારિત કરવો જોઈએ અને રોજ નિયત સમયે જ ભોજન કરવું* એ ઘણું જરૂરી છે. એનાથી નિર્ધારિત સમયે ભૂખ લાગે છે અને પાચનક્રિયા બરાબર થાય છે. આ દેશનાં હવાપાણી જોતાં, પુખ્ત ઉંમરના આપણા ભારતીયો માટે દિવસમાં ફક્ત બે વાર ભોજન કરવું+ એ યોગ્ય સમજાય છે. બાળકો જરૂર ચાર વાર ખાય, જે ઉચિત છે. પરંતુ આપણે જોઈએ છીએ કે ઘણાંબધાં બાળકો એવાં હોય છે કે જેઓ હરેક સમયે પોતાનું મોઢું બકરીની જેમ ચલાવ્યા જ કરતાં હોય છે. તેમનાં ખિસ્સાં મગફળી, મેવા, બિસ્કીટ કે ચણાથી ભરેલાં રહે છે અને તેઓ રસ્તામાં પણ તે ખાતાં-ખાતાં ચાલતાં હોય છે. આ આદત સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ ઘણી ખરાબ છે. એક વારનું ખાધેલું અન્ન ઓછામાં ઓછું પાંચ કે છ કલાકે પચતું હોય છે; તેથી ભોજન કરવામાં એટલા સમયનું અંતર અવશ્ય રાખવું જોઈએ.

(૯) ભોજન હંમેશાં કંઈક હલકા પેટે જ કરવું જોઈએ. ખૂબ ઠાંસીને ખાવાની આદત ઘણી હાનિકારક છે. એનાથી પેટ અને આંતરડાંઓ પર દબાણ પડે છે અને ખોરાકને પચાવવાની ક્રિયામાં અવરોધ ઊભો થાય છે. ક્યારેક ક્યારેક અધપચ્યો ખોરાક પેટમાં પડ્યો પડ્યો કહોવાવા પણ લાગે છે અને ત્યારે તે લોહીને દૂષિત કરીને જાતજાતના ઉપદ્રવો પેદા કરે છે; પરંતુ કેટલાક લોકોની આદત જ એવી હોય છે કે સ્વાદની લાલચમાં આવી જઈને પોતાને

---

* 'કાલભોજનમારોગ્યકારણમ્' (આત્રેય મુનિ)

એટલ કે 'નિયમિત સમયનું ભોજન આરોગ્યનું કારણ છે.'

\+ સાયંપ્રાતર્મનુષ્યાણામશનં શ્રુતિબોધિતમ્ ।
નાન્તરા ભોજનં કુર્યાદગ્નિહોત્રસમો વિધિઃ । (ચરક)

એટલે કે 'અગ્નિહોત્રની જેમ મનુષ્યોએ સાંજે અને સવારે નિત્ય બે વાર ભોજન કરવું એવું વિધાન છે. આની વચ્ચે ખાવું એ યોગ્ય નથી.'

સંભાળી શકતા નથી અને બેહદ ખાઈ લેતા હોય છે. છેવટે જ્યારે પેટ ફૂલવા માંડે છે ત્યારે (પાચન માટેની) ચૂરણની ગોળીઓ ખોળતા ફરે છે. આવા માણસોની સરખામણી કેટલાક વિદ્વાનોએ પશુઓની સાથે કરી છે.[૧] મહાત્મા ગાંધીનો પણ મત છે કે, "જો આપણે આવશ્યકતા કરતાં વધુ ખાઈએ છીએ તો તે ચોરીનું ખાઈએ છીએ." જેટલું અન્ન આપણે સ્વાદને માટે ખાઈએ છીએ તે કાચા પારાની જેમ કોઈ ને કોઈ પ્રકારે ફૂટી નીકળે છે; અને આપણે એટલા જ દુઃખી થઈએ છીએ, આપણું સ્વાસ્થ્ય એટલું જ બગડી જાય છે. અસ્તુ. મિતાહાર (મર્યાદિત ભોજન) તરફ આપણું ધ્યાન હંમેશાં રહેવું જોઈએ. પેટ હલકું હોય છે તો આખું શરીર હલકું રહે છે અને તબિયત હલકી રહે છે. તેથી જ આપણા વૈદક ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે, "પેટના ફક્ત બે ખૂણા ભોજનથી ભરવા જોઈએ અને ત્રીજો ખૂણો પાણીથી; પરંતુ ચોથો ખૂણો હવાના હરવા-ફરવા માટે હંમેશાં ખાલી જ રાખવો જોઈએ."[૨]

(૧૦) ભોજન કર્યા પછી થોડુંક આડા પડવું જોઈએ, બેસવું જોઈએ કે આરામ કરવો જોઈએ; દોડધૂપ કરવી કે મહેનતનું કામ કરવું એ ઉચિત નથી.

(૧૧) મહિનામાં એક કે બે વાર એકાદશીએ કે પૂર્ણિમાના દિવસે ઉપવાસ પણ જરૂર કરવો જોઈએ. એનાથી પાચનેન્દ્રિયોને આરામ મળે છે અને તે પહેલાં કરતાં વધુ સશક્ત બને છે; સાથોસાથ ભોજન-સંબંધી જે કેટલીક ભૂલો આપણે કરતા રહીએ છીએ તે પણ આ સમયે થોડીઘણી સુધરી જાય છે. આપણો જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ

---

૧ અનાત્મવન્તઃપશુવદ્ ભુઞ્જતે યેઽપ્રમાણતઃ ।
રોગાનીકસ્ય તે મૂલમજીર્ણં પ્રાપ્નુવન્તિ હિ ॥ – માધવાચાર્ય

૨. કુક્ષેર્ભાગદ્વયં ભોજ્યૈસ્તૃતીયં વારિ પૂરયેત્ ।
વાયોઃ સઞ્ચારણાર્થાય ચતુર્થમવશેષયેત્ ॥ – ભાવપ્રકાશ

પામે છે અને પાચનની ક્રિયા તેજ થઈ જાય છે. એ સાથે જ એનાથી આપણામાં આત્મિક શક્તિ પણ પ્રબળ થઈ જાય છે અને વિચારો શુદ્ધ તથા બુદ્ધિ પવિત્ર બની જાય છે. જોકે ક્ષીણ અને દુર્બળ શરીરવાળાઓને આપણે ઉપવાસ કરવાની સલાહ આપી શકીએ નહીં.

આ પ્રમાણે આ અગિયાર શિક્ષા-બોધ આહારની બાબતમાં હંમેશાં યાદ રાખવાના છે.

કેશવ : ભોજનની સાથે શું ધર્મનો પણ કોઈ સંબંધ છે?

પિતા : અરે, આપણા હિંદુઓમાં તો પ્રત્યેક ક્રિયાની સાથે ધર્મનો સંબંધ છે. ભોજનથી તો શરીર અને મન બને છે, કે જે બંનેય ધર્મસાધનના પ્રધાન હેતુ છે; તો પછી ભલા, ભોજનની સાથે ધર્મનો સંબંધ કેમ ન હોય? ભોજન એક પ્રકારનો યજ્ઞ છે, કે જે મનુષ્યની અંદર વિરાજમાન ભગવાનની તૃપ્તિ માટે કરવામાં આવે છે. યજ્ઞમાં પવિત્ર વસ્તુ જ કામમાં આવે છે; તેથી ભોજનમાં પણ એ જ વસ્તુ કામમાં લેવી જોઈએ કે જે પવિત્ર હોય. ઉદાહરણ તરીકે, જે ચીજો સ્વભાવિક જ પવિત્ર અને સાત્ત્વિક હોય - જેવી કે દૂધ, ઘી, માખણ, ફળ, શાક વગેરે; જેમનામાં સંગદોષથી, કોઈ અપવિત્ર વસ્તુ, સ્થાન, પાત્ર કે વ્યક્તિના સંયોગથી અપવિત્રતા આવી ગઈ ન હોય; જેઓ અન્યાય અને અધર્મથી પેદા કરેલા, બીજાના હક્કને મારીને મેળવેલા ધનને કારણે અપવિત્ર ન થઈ હોય. એક વાત બીજી પણ છે – ભોજન માત્ર પોતાના જ માટે નહીં બનાવવું જોઈએ અને નહીં ખાવું જોઈએ. પોતાના ખાતા પહેલાં અતિથિ-અભ્યાગત, દેવો, ઋષિઓ તથા અન્ય બીજા જીવો માટે યથાશક્ય ભાગ અલગ કાઢ્યા પછી પોતે ખાવું જોઈએ. ભોજન કરવાનું શરૂ કરતી વખતે અન્નને ભગવત્સ્વરૂપ પવિત્ર માનીને

પ્રણામ કરવા જોઈએ અને પ્રત્યેક કોળિયા સાથે એવી ધારણા (ભાવના) કરવી જોઈએ કે આના વડે હું પવિત્ર, શક્તિસંપન્ન, શુદ્ધબુદ્ધિસંપન્ન અને પુષ્ટ થઈ રહ્યો છું. ભોજન કરતી વખતે અસત્ વિચાર કે અસત્ વાતચીત નહીં કરવી જોઈએ. શુદ્ધ થઈને, જમીન પર બેસીને ભોજન કરવું જોઈએ.

આહારશાસ્ત્ર એક ઘણું મોટું શાસ્ત્ર છે અને તેની બધી વાતો બતાવવામાં તો એક મોટો ગ્રંથ તૈયાર થઈ જાય; તેથી અહીં સંક્ષેપમાં મેં એની મુખ્ય-મુખ્ય વાતો જ બતાવી છે. આગળ જતાં જ્યારે તું મોટો થઈશ ત્યારે આ બાબતમાં પોતે જ વાંચીને બધી વાતો જાણી શકીશ. અલબત્ત, જે વાતો મેં ઉપર બતાવી છે તેમને જો ધ્યાનમાં રાખીશ અને પોતાના વ્યવહારમાં લાવતો રહીશ તો મને વિશ્વાસ છે કે ઘણાબધા રોજેરોજના દોષો અને રોગોમાંથી તું પોતાને બચાવી શકીશ.

કેશવ : હું આ વાતો પર અવશ્ય ધ્યાન રાખીશ.

પાણી

કેશવ : પિતાજી! તે દિવસે તમે ભોજનનાં બધાં તત્ત્વો તો બતાવ્યાં, પરંતુ પાણીની બાબતમાં તો કંઈ પણ કહ્યું નહીં. પાણી પણ તો એક જરૂરી ચીજ છે.

પિતા : હા, ભોજન કરતાંય વધુ જરૂરી. પરંતુ તે દિવસે સમય ઘણો થઈ ગયો હતો, તેથી બતાવ્યું ન હતું. હવે આજે તું સાંભળવા ઇચ્છતો હોય તો કહી બતાવું.

કેશવ : જી હા, અવશ્ય સાંભળીશ, બતાવો.

પિતા : સારું, સાંભળ. આપણા શરીરનો લગભગ ત્રણ-ચતુર્થાંશ ભાગ પાણીથી જ બનેલો છે. શરીરના એકેએક અંગમાં અને દરેક અંગના એકેએક કોષાણુમાં વધુ મોટો ભાગ પાણીનો જ દેખાય છે. લોહીમાં પણ અધિકાંશ પાણી જ છે અને એનાથી જ તે તરલ (પ્રવાહી) છે તથા રગો (નસો)ની અંદર હરીફરી શકે છે. આપણી શરીરની આંતરિક સફાઈ પણ પાણીથી જ થતી રહે છે અને તે આપણી ભીતરની ગંદકીને ધોઈને હંમેશાં પોતાની સાથે શરીરમાંથી ઘણુંબધું ગંદું પાણી બહાર કાઢતું રહે છે. આ પ્રમાણે મળ-મૂત્ર, થૂંક, પરસેવો અને શ્વાસના વાયુની સાથે રોજ લગભગ અઢીથી ત્રણ શેર પાણી શરીરમાંથી નીકળતું રહેતું હોય છે. તેથી તેની પૂર્તિ કરવા માટે આપણને દિવસમાં ઘણી વાર પાણી પીવાની જરૂર પડે છે. ઘણુંબધું પાણી આપણા ખાવાની ચીજોમાં પણ મોજૂદ હોય છે, જેમાંનાં દૂધ અને ફળોમાં પાણીનો ભાગ સૌથી વધુ હોય છે. એમના ઉપરાંત દાળ, ભાત, રોટલી, પૂરી, શાકભાજી વગેરેમાં પણ પાણીનું થોડુંઘણું મિશ્રણ હોય છે. પાણીની મદદથી આપણા ખોરાકનો ઉપયોગી ભાગ લોહીના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે અને પાણી વિના સારામાં સારો આહાર પણ બેકાર થઈ જાય છે. ભોજન

કોઈ સમયે ન પણ મળે તો આપણે ફક્ત પાણીના સહારે કેટલાંક અઠવાડિયાં સુધી જીવતા રહી શકીએ છીએ, પરંતુ જો પાણી ન મળે તો આપણે માટે બે-ચાર દિવસ જીવવાનું પણ અસંભવ બની જશે. અસ્તુ. તું જાણે છે કે પાણી આપણા જીવન માટે કેટલી આવશ્યક અને ઉપયોગી વસ્તુ છે; પરંતુ આ બધી ઉપયોગિતા માત્ર શુદ્ધ અને સાફ પાણીની જ છે. અશુદ્ધ અને ગંદું પાણી તો આપણા માટે ક્યારેક ક્યારેક ઝેર કરતાં પણ વધુ ખતરનાક બની જાય છે.

કેશવ : શું અશુદ્ધ અને ગંદા પાણીથી બીમારીઓ પેદા થાય છે?

પિતા : હા, પચ્ચીસ પ્રકારની બીમારીઓ પેદા થાય છે અને રોજ લાખો મનુષ્યોના પ્રાણ હરી લેતી હોય છે. દાખલા તરીકે ટાઈફોઈડ તાવ, કૉલેરા, પેટમાં કૃમિ પડવા, આંકડી, મરડો, ફોડલા, ગૂમડાં, દાદર, જલોદર વગેરે બધા રોગો પાણીની અશુદ્ધિને લીધે જ પેદા થાય છે અને રોજ હજારો-લાખો માણસ એમના શિકાર થતા રહે છે.

કેશવ : બરાબર, પણ શુદ્ધ અને અશુદ્ધ પાણીની ઓળખ શી છે?

પિતા : શુદ્ધ પાણી એ છે કે જે ઉપરથી નીચે સુધી બિલકુલ ચોખ્ખું, નિર્મળ અને પારદર્શક હોય, જેમાં ન કોઈ રંગ હોય, ન કોઈ ગંધ હોય અને તો કોઈ સ્વાદ પણ હોય. વરાળમાંથી નિતારેલું પાણી (distilled water) તદ્દન શુદ્ધ હોય છે અને તેમાં ઉપર્યુક્ત બધા જ ગુણો મોજૂદ હોય છે. જે પાણીમાં આ બધા ગુણ ન હોય તેને અશુદ્ધ સમજવું જોઈએ. વરસાદનું પાણી પણ શરૂ-શરૂમાં તો બિલકુલ શુદ્ધ હોય છે, પણ જ્યારે તે નીચે આવે છે ત્યારે

તેમાં હવામાંની ઘણીબધી અશુદ્ધિઓ ભળી જતી હોય છે અને તે તેટલા પ્રમાણમાં અશુદ્ધ બની જાય છે.

કેશવ : જે પાણી આપણે રોજ પીતા હોઈએ છીએ તે કેવું હોય છે?

પિતા : સાધારણ રીતે આપણું પીવાનું પાણી નીચે પ્રમાણેનાં છ પ્રકારનાં પાણીમાંના કોઈ ને કોઈ પ્રકારનું હોય છે –

(૧) વરસાદનું પાણી (Rain water)

(૨) તળાવ કે ખાબોચિયાનું પાણી (Surface water)

(૩) કૂવા, વાવ વગેરેનું પાણી (Sub.soil water)

(૫) નદીનું પાણી (Current water)

(૬) અત્યંત ઊંડા કૂવા (પાતાળકૂવા)નું પાણી

આમાંથી વરસાદનું તાજું પાણી જોકે નીચે આવવામાં એટલું શુદ્ધ તો નથી રહેવા પામતું, જેટલું તે ઉપર હોય ત્યારે હોય છે; તોપણ પીવાલાયક પાણીના બધા જ ગુણ તેમાં મોજૂદ હોય છે. પરંતુ મુશ્કેલી એ છે આ પાણી હર સમયે મળી શકતું નથી. તળાવ કે ખાબોચિયાનું પાણી પણ વાસ્તવમાં વરસાદનું જ પાણી છે, કે જે વરસાદના દિવસોમાં ચારે તરફથી વહેતું આવીને કોઈ ખાડામાં જમા થતું રહેતું હોય છે. આ પાણી બંધિયાર હોય છે, એટલે કે વહેતું રહેતું હોતું નથી; તેથી બંધિયાર પાણીના તમામ દોષો (અવગુણો) પણ એમાં મોજૂદ હોય છે. આ ઉપરાંત, આપણી ગંદી આદતોને લીધે પણ આ પાણી ઘણું ગંદું બની જતું હોય છે. દાખલા તરીકે, આપણાં ગામડાંઓમાં જે તળાવોનું પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે તે તળાવોમાં લોકો કપડાં ધૂએ છે, દાતણ-કોગળા કરે છે, નહાય છે અને એમાં મળ-મૂત્ર સુધ્ધાં છોડે છે કે ધૂએ છે. પછી ભલા, આવું પાણી તમામ રોગોનું ઘર બની જાય તો

જ નવાઈને! કેટલાંક તળાવ ચારે તરફ વૃક્ષોથી એટલાં બધાં ઘેરાયેલાં હોય છે કે તેમના ઉપર તડકો આવી જ શકતો નથી અને એ રીતે પાણીની શુદ્ધિનું જે એક સૌથી મોટું સાધન (સૂર્યનાં કિરણો) છે તે ત્યાંથી દૂર જ રહી જાય છે. આ ઉપરાંત, આવાં તળાવોમાં વૃક્ષોનાં પાંદડાં પણ હંમેશાં પાણીમાં પડતાં રહે છે અને કહોવાતાં રહે છે તેમ જ અનેક પ્રકારનાં જીવજંતુ અને કીડામંકોડા પણ એમાં મરતાં રહે છે અને કહોવાતાં રહે છે, જેનાથી ત્યાંનું પાણી બધા પ્રકારની ગંદકીથી ભરાઈ જાય છે. કૂવા, વાવ વગેરેનું પાણી પણ આપણી બેદરકારી અને ભૂલોને કારણે અત્યંત ખરાબ થઈ જાય છે. તળાવની જેમ અહીં પણ લોકો નહાય-ધૂએ છે અને કપડાં પછાડે છે, જેનાથી તે બધું ગંદું પાણી વહીને કૂવામાં જઈ પહોંચે છે અને પાણીને ઘણું ખરાબ કરી મૂકે છે. આ ઉપરાંત, કૂવાના પાણીમાં ઘણાબધા રાસાયણિક પદાર્થો (chemicals) પણ ઓગળેલા હોય છે, જેમનામાંથી કેટલાક તો આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે લાભકારક હોય છે, જ્યારે કેટલાક હાનિકારક હોય છે. ઝરણાંઓના પાણીમાં પણ અનેક પ્રકારની ક્ષારો વગેરે ઓગળી જતી ચીજો ભળેલી હોય છે. એ સાથે જ ક્યાંક ક્યાંક આ ઝરણાંઓના પાણીમાં અબરખની નાની-નાની કરચો પણ મોજૂદ હોય છે, કે જે આંતરડાંઓમાં ઘા પાડી દેતી હોય છે. તેથી આ પાણી વધુ પ્રમાણમાં પીવાથી આંકડી, મરડો, સંગ્રહણી વગેરે રોગો થઈ જતા હોય છે. નદીના પાણીમાં પણ ક્ષારો વગેરે અનેક પ્રકારનાં દ્રવ્યો ઓગળેલાં હોય છે. પરંતુ મોટે ભાગે જોવા એવું મળે છે કે નદીનું પાણી કોઈને કશી હાનિ કરતું નથી. આનું કારણ કદાચ એ છે કે નદીનું પાણી હરહંમેશ વહેતું જ રહે છે અને તેથી તેમાં કોઈ સ્થાનીય વસ્તુ કહોવાવા પામતી નથી. આમ છતાં પાણીના પ્રવાહની સાથે ઘણાંબધાં કચરો-

માટી અને બીજી ચીજો પણ પાણીમાં વહેતી રહે છે. તેથી નદીના પાણીને પીતા પહેલાં થોડી વાર મૂકી રાખીને તેને ઠરવા તો અવશ્ય દેવું જોઈએ. સંસારમાં ગંગાજીનું પાણી સૌથી ઉત્તમ અને પવિત્ર છે અને તેથી જ આપણે ત્યાં ગંગાજીનું નામ ઘરે-ઘરમાં અત્યંત શ્રદ્ધા અને ભક્તિ સાથે લેવામાં આવે છે. વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો વડે પણ ગંગાજળની પવિત્રતા અને ઉપયોગિતા ઘણી વાર સાબિત કરવામાં આવેલી છે. આમ છતાં વરસાદના દિવસોમાં પૂર વગેરેને કારણે બધી જ નદીઓનાં પાણી અત્યંત મેલાં અને ખરાબ થઈ જતાં હોય છે. તેથી આવી સ્થિતિમાં આ પાણી શુદ્ધ કર્યા વિના પીવું જોઈએ નહીં.

કેશવ : પાણીમાં અશુદ્ધિઓ કઈ કઈ રહેતી હોય છે?

પિતા : પાણીમાં મુખ્યત્વે ત્રણ પ્રકારની અશુદ્ધિઓ જોવા મળે છે –

(૧) નિર્જીવ વસ્તુઓ : આ વસ્તુઓને પણ ત્રણ વિભાગોમાં વહેંચી શકાય - જેમ કે (ક) રેતી, માટી, કાદવ વગેરે, કે જે શરીર માટે ખાસ નુકસાનકારક નથી. (ખ) જાતજાતનાં રાસાયણિક દ્રવ્યો અને ખનિજ પદાર્થો - જેમ કે ઘણી જાતના ક્ષારો, લવણ વગેરે. આ ક્ષારો થોડા પ્રમાણમાં શરીર માટે લાભદાયક હોય છે; પરંતુ વધારે પ્રમાણમાં હોય તો તેઓ આંતરડાંઓને નુકસાન કરે છે. જો આ ક્ષારો કણોના રૂપમાં હોય તો આંતરડાંઓમાં ઘર્ષણ પેદા કરીને ઘા પાડી દે છે; સાથે જ તેઓ મૂત્રપિંડને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે. પહાડી પાણીમાં ઘણું કરીને ચૂનાના ક્ષારનું પ્રમાણ વધુ હોય છે, કે જે પાચનક્રિયાને હાનિ કરે છે. (ગ) મરેલાં જાનવર અને કીડામંકોડા, કે જે પાણીમાં પડ્યાં પડ્યાં કહોવાતાં રહે છે; અને મળ-મૂત્ર વગેરે. આ બધી ચીજો શરીર અને સ્વાસ્થ્ય માટે

અત્યંત હાનિકારક છે. કારખાનાંઓ દ્વારા છોડી મુકાયેલી ચીજોને પણ આ જ વિભાગમાં મૂકી શકાય, કે જે સ્વાસ્થ્ય માટે ભયંકર રીતે નુકસાનકર્તા છે.

(૨) સજીવ વસ્તુઓ : આ વસ્તુઓને પણ ત્રણ વિભાગોમાં મૂકી શકાય – જેમ કે (ક) પાણીનાં ઘાસ-પાંદડાં અને છોડવા, કે જે શરીર માટે ઉપકારક છે. (ખ) વનસ્પતિ-જાતિનાં બેક્ટેરિયા (bacteria) અને અન્ય નાના-નાના જીવાણુઓ, કે જે સ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત હાનિકારક છે. (ગ) જાતજાતનાં જળજંતુઓનાં ઈંડાં. આ પણ સ્વાસ્થ માટે હાનિકારક છે.

(૩) જાતજાતના રોગાણુ : આ રોગાણુઓમાં ટાઈફોઈડ અને કૉલેરાના રોગના કીટાણુ અત્યંત ભયંકર છે. એમને કારણે દર વર્ષે ઘણાંબધાં મૃત્યુ થતાં હોય છે.

કેશવ : શું પાણીની અશુદ્ધિને દૂર કરવાનો કોઈ ઉપાય છે?

પિતા : હા, કેટલાક ઉપાય છે –

(૧) પહેલો અને સૌથી સીધોસાદો ઉપાય તો એ છે કે પાણીને કોઈ ધોયેલા, સાફ કપડાથી ગાળીને દશ મિનિટ સુધી ઠરવા દેવું. એનાથી ગાળવાને લીધે રેતી (વેળુ), માટી વગેરે થોડાંઘણાં દૂર થઈ જાય છે અને ઠરવા દેવાને લીધે ચૂનો નીચે જામી જાય છે તથા રોગોના કીટાણુ મરી જાય છે.

(૨) બીજી રીત (ઉપાય) 'ફિલ્ટર'ની છે. આ (પ્રક્રિયા) માટે લાકડાનો એક માંચડો હોય છે, જેમાં ત્રણ ઘડા એકની ઉપર બીજો એ રીતે એક-એક વહેંતના અંતરે રાખવામાં આવે છે. આમાંના વચ્ચેના ઘડામાં નીચેના અડધા ભાગમાં રેતી (વેળુ) અને ઉપરના અડધા ભાગમાં કોલસા ભરવામાં આવે છે. બાકી બંને ઘડા ખાલી હોય છે. પછી ઉપરના બંને ઘડાઓમાં તળિયામાં કાણું પાડવામાં

આવે છે અને તે કાણામાં કપડાની એક-એક વાટ લગાડવામાં આવે છે, કે જેની મારફતે પાણી ટપકી શકે. સૌથી નીચેના ઘડાના મોઢા પર એક સ્વચ્છ જાડું કપડું બાંધવામાં આવે છે. બસ, પછી જે પાણી સ્વચ્છ કરવાનું હોય તે સૌથી ઉપરના ઘડામાં ભરવામાં આવે છે. આ પાણી તળિયેથી ટપકી-ટપકીને વચ્ચેના ઘડામાં આવે છે અને પછી ત્યાં કોલસા અને રેતીમાંથી ચળાઈ-ગળાઈને નીચેના ઘડામાં આવે છે. આ રીતે ગાળવાથી, પાણીમાં ભળેલા તમામ દૂષિત પદાર્થો અને કચરો-માટી વગેરે કોલસા તથા રેતીમાં રહી જાય છે અને પાણી તદ્દન સાફ થઈને નીચેના ઘડામાં ભરાય છે. અલબત્ત, આ પદ્ધતિ વડે, પાણીમાં ઓગળેલા પદાર્થોને અલગ પાડી શકાતા નથી અને રોગના કીટાણુઓમાંથી બચાવ પણ થઈ શકતો નથી.

(૩) ત્રીજી રીત પાણીને વરાળમાંથી ઉતારવાની છે. આમાં પાણીને એક વાસણમાં ઉકાળવામાં આવે છે અને તેની વરાળ નળી મારફતે બીજા વાસણમાં લઈ જઈને ઠંડી કરવામાં આવે છે, જેનાથી તે વરાળનું ફરી પાણી બને છે. આ પ્રકારનું પાણી બિલકુલ શુદ્ધ હોય છે અને તેનો દવાના કામમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારે શુદ્ધ કરેલું (નીતર્યું) પાણી (distilled water) પાશ્ચાત્ય ચિકિત્સાલયો (દવાખાનાંઓ)માં વેચવામાં પણ આવે છે.

(૪) હવા અને ગરમી લાગવાથી પણ પાણી ખાસ્સું એવું શુદ્ધ થાય છે. પ્રયોગ કરનારા પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક ડૉ. નીલરત્નધરનો મત છે કે પાણીને ખુલ્લા તડકામાં કેટલાક કલાકો સુધી રાખી મૂકવાથી તે એટલું શુદ્ધ થઈ જાય છે કે તેનાથી શરીરના ઘા સુધ્ધાં ધોઈને સાફ કરી શકાય છે.

(૫) રોગના કીટાણુઓનો નાશ કરવા માટે પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ નામની થોડીક ગુલાબી રંગની દવા પાણીમાં મેળવી

દેવાથી પણ કામ ચાલી શકે છે. તેં જોયું હશે કે રોગચાળાના દિવસોમાં શહેરોની મ્યુનિસિપાલિટીઓ તમામ કૂવાઓમાં આ ગુલાબી દવા નંખાવતી હોય છે.

(૬) કેટલાક લોકો પાણીને ઉકાળીને તેમાં કપૂર નાખે છે. આ પણ (પાણીની શુદ્ધિની) એક સારી રીત છે.

આ પ્રમાણે પાણીને શુદ્ધ કરવાની ઘણી રીતો છે; પરંતુ સાધારણ મનુષ્યોના રોજેરોજના ઉપયોગ માટે એ જ રીત સૌથી ઉત્તમ છે કે જેની ચર્ચા આપણે સૌથી પહેલાં કરી છે. જો દરરોજ ન બની શકે તો, જે દિવસોમાં આજુબાજુમાં કૉલેરા, ટાઈફોઈડ વગેરે રોગો ફેલાઈ રહ્યા હોય, નિદાન તેટલા સમય માટે તો અવશ્યપણે આ રીતનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને પાણીને હંમેશાં ઉકાળીને તથા ગાળીને જ પીવું જોઈએ.

કેશવ : સારું. પાણી પીવા બાબતે પણ કોઈ નિયમ ખરા?

પિતા : કોઈ ખાસ નિયમ નથી. (છતાં) જેમ ભોજન કરવા માટે સાચી ભૂખને પથપ્રદર્શક સમજવી એ યોગ્ય છે તેવી જ રીતે પાણી પીવા માટે પણ પોતાની તરસને પથપ્રદર્શક માનવી એ યોગ્ય ગણાય. કેટલાક લોકો જમતી વખતે પાણી બિલકુલ પીતા હોતા નથી અને તરસને દબાવી રાખે છે; તો કેટલાક લોકો એવા પણ છે કે જેઓ જમતી વખતે લોટા ભરીને પાણી ગળામાં ઉતારી લેતા હોય છે. આ બંનેય આદતો સારી નથી. યોગ્ય તો એ છે કે તરસ મુજબ જમતી વખતે વચ્ચે-વચ્ચે અને જમ્યા પછી પણ થોડું થોડું પાણી પીવામાં આવે. આપણા શરીરને પાણીની ક્યારે અને કેટલી જરૂર છે તે જાણવા માટે આપણી તરસ જ સૌથી ઉત્તમ અને સ્વાભાવિક સાધન છે. તેથી તેની જ આજ્ઞા માનવી એ હંમેશાં યોગ્ય છે. સાધારણ સંજોગોમાં હંમેશાં ઠંડું જ પાણી

પીવું લાભકારક થતું હોય છે; કારણ કે ઠંડા પાણીના સ્પર્શથી લોહીનું ભ્રમણ તેજ (ગતિશીલ) બનતું હોય છે. ઠંડું પાણી પેટમાં પહોંચતાં જ શરીરનું ઘણુંબધું લોહી પેટ તરફ દોડવા લાગે છે; એનાથી પાચનક્રિયામાં મદદ મળે છે. નહાવા માટે પણ ઠંડું પાણી જ સર્વોત્તમ છે.

કેશવ : શું ઠંડીના (શિયાળાના) દિવસોમાં પણ ઠંડા પાણીથી નહાવું યોગ્ય ગણાય?

પિતા : હા. સાધારણ રીતે દરેક નીરોગી (તંદુરસ્ત) માણસે હંમેશાં ઠંડા પાણીથી જ નહાવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. એક વાર આ ટેવ પડી જાય પછી તો શરદી કે સળેખમ થવાનો કોઈ ડર રહેવા પામતો નથી અને દરેક રીતે હાનિને બદલે લાભ જ લાભ થતો જણાય છે. વૈજ્ઞાનિકોનું કહેવું છે કે ઠંડું પાણી શરીર માટે અત્યંત બળ આપનારું છે. તેના સ્પર્શથી ત્વચાના તમામ કોષાણુ સંકાચાવા લાગે છે, જેનાથી ત્યાંનું લોહી અંદરની રક્તવાહિનીઓમાં ધકેલી દેવાય છે. પરંતુ અંદર આવતાં જ તે લોહી ગરમ થઈને ફરી ત્વચા તરફ દોડવા લાગે છે અને ત્યારે તેની ગતિ પહેલા કરતાં પણ વધુ તેજ થઈ જાય છે, જેનાથી ત્વચામાં ફરી ગરમી આવી જાય છે. તેં જોયું હશે કે ઠંડા પાણીથી નાહ્યા પછી શરીર ફરી ગરમ થઈ જાય છે. આનું કારણ એ જ છે કે જે હું હમણાં જ બતાવી ચૂક્યો છું. અસ્તુ. નહાવા માટે આપણે હંમેશાં ઠંડા પાણીનો જ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આ ઉપરાંત પણ નહાવાની બાબતમાં કેટલાક બીજા પણ નિયમો છે, જે ધ્યાનમાં રાખવા જોઈએ.

કેશવ : એ કયા છે?

પિતા : એ નિયમો આ પ્રમાણે છે –

(૧) શરીરની ગરમી કરતાં થોડુંક જ વધુ ઠંડું પાણી લેવું

જોઈએ. જ્યારે શરીર ઘણું સશક્ત ન હોય ત્યારે ઘણું વધુ ઠંડું પાણી લેવું જોઈએ નહીં. મતલબ એ કે પાણી એટલું જ ઠંડું હોવું જોઈએ કે જેટલું શરીર સહન કરી શકે અને શરીરની ગરમી નાહી લીધા પછી ફરી પાછી આવી જાય. જે પાણીથી શરીર ધ્રૂજવા લાગે અને કાળું પડી જાય એવું ઠંડું પાણી ક્યારેય લેવું જોઈએ નહીં.

(૨) નહાતી વખતે પાણી સૌથી પહેલાં માથા પર નાખવું અને એ પછી બીજાં અંગ પલાળવાં.

(૩) નહાતી વખતે એક સ્વચ્છ ટુવાલ કે સૂતરનું જાડું કપડું પાણીમાં પલાળવું અને તેના વડે શરીરના એકેએક ભાગને એવી રીતે ઘસવો અને સાફ કરવો કે તે જગ્યાએ લાલી દોડી આવે.

(૪) નાહ્યા પછી શરીરને કોઈ કોરા ટુવાલથી એવી જ રીતે ખૂબ ઘસીને લૂછી પણ લેવું જોઈએ.

(૫) ભોજન કર્યા પછી તરત નહાવાની મનાઈ છે. એનાથી મંદાગ્નિ વગેરે રોગો થતા હોય છે.

(૬) જો તેજ પવન વાતો હોય અને તે ઠંડો હોય તો કોઈ બંધ જગ્યામાં નહાવું જોઈએ.

નહાવાની બાબતમાં જો આ છ નિયમોને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે તો શરદી-સળેખમ થવાનો કશો જ ભય રહેતો નથી.

કેશવ : સમજી ગયો. હું આ નિયમોને ધ્યાનમાં રાખીશ.

સ્વચ્છ વાયુનું સેવન

પિતા : બેટા કેશવ! શું તું બતાવી શકે છે કે આપણા જીવવા માટે સૌથી વધુ જરૂરી ચીજ કઈ છે?

કેશવ : જી હા. જીવવા માટે સૌથી વધુ જરૂરી ચીજ ખોરાક છે; કારણ કે ખોરાક ન મળે તો કોઈ પણ પ્રાણી જીવતું રહી શકતું નથી.

પિતા : હા. ખોરાક જીવવા માટે અવશ્ય એક ઘણી જરૂરી ચીજ છે; પરંતુ એમ છતાંય પાણીની જરૂર તો ખોરાક કરતાં પણ વધુ છે, કારણ કે ખોરાક લીધા વિના માણસો ત્રણ-ત્રણ મહિના સુધી જીવતા રહેતા જોવામાં આવ્યા છે, પરંતુ પાણી વિના તો ત્રણ દિવસ પણ જીવતા રહેવું મુશ્કેલ છે.

કેશવ : ઓહ! સાચું છે. ત્યારે તો ખોરાક નહીં, બલકે પાણી જ જીવવા માટે સૌથી વધુ જરૂરી ચીજ કહી શકાય.

પિતા : ના, હજી એક ચીજ બીજી છે, કે જે પાણી કરતાં પણ વધારે જરૂરી છે.

કેશવ : એ કઈ છે?

પિતા : તે ચીજ છે હવા. ભોજન કર્યા વિના માણસ ત્રણ મહિના સુધી જીવતો રહી શકે છે અને પાણી પીધા વિના ત્રણ દિવસ સુધી; પરંતુ હવા વિના તો ત્રણ મિનિટ પણ જીવતા રહેવું મુશ્કેલ છે.

કેશવ : હેં! શું હવા પણ આપણા જીવન માટે કોઈ જરૂરી ચીજ છે?

પિતા : અરે, જરૂરી જ નહીં, બલકે સૌથી વધુ જરૂરી ચીજ છે. તેથી જ તો આપણા પ્રાચીન ઋષિઓએ સંસ્કૃત ભાષામાં હવાનું એક નામ 'પ્રાણ' પણ બતાવ્યું છે.

કેશવ : તો, હવા ન મળે તો શું આપણે જીવતા ના રહી શકીએ?

પિતા : એ તો તને હમણાં જ માલૂમ પડી શકે છે. જો, હું તારું નાક દબાવીને તેનાં બંને છિદ્રો (નસકોરાં) બંધ કરી દઉં છું, અને તું પોતાનું મોં પણ સારી પેઠે બંધ રાખજે. બસ, હવે જરા આ રીતે થોડી વાર બેસી તો રહે.

કેશવ : ઊફ! આનાથી તો જીવ ગભરાય છે અને દમ ઘૂંટાવા માંડે છે.

પિતા : હા, કારણ કે તારા શરીરની અંદર હવાને જવા-આવવાનો રસ્તો બિલકુલ રોકાઈ ગયો. નાકના માર્ગે થઈને આ હવા આપણા શરીરની અંદર દિવસ-રાત, ચોવીસે કલાકે ઊઠતાં-બેસતાં, રમતાં-ખાતાં, સૂતાં-જાગતાં, જાણ્યે કે અજાણ્યે હરઘડી અને હરપળ શ્વાસની સાથે-સાથે જ લગાતાર આવતી-જતી રહે છે. જો ક્ષણવાર માટે પણ આ રસ્તો બંધ થઈ જાય તો આપણો જીવ ગભરાવા લાગે છે અને જો વધુ વાર સુધી જબરદસ્તીથી બંધ રાખવામાં આવે તો પછી આપણે મરી જ જઈએ.

કેશવ : કેટલા કેટલા સમયે આ હવા આપણા શરીરમાં આવતી-જતી રહે છે?

પિતા : એ તો તું ઘડિયાળ સામે રાખીને અને શ્વાસ ગણીને પોતે જ જાણી શકે છે. સાધારણ રીતે એક મિનિટમાં પંદરથી સત્તર વાર આ હવા આપણા શ્વાસની સાથે આપણા શરીરની અંદર આવતી-જતી રહે છે. જોકે દોડવાથી કે કસરત કરવાથી અથવા મનમાં કોઈ ઉત્તેજના પેદા થવાથી આની ચાલ વધુ તેજ થઈ જાય છે, જેનાથી આપણે હાંફવા લાગીએ છીએ.

કેશવ : શું આ હવા આપણા પેટમાં જાય છે?

પિતા : ના. પેટમાં તો આપણે ખાધેલો ખોરાક અને પીધેલું પાણી પહોંચે છે. હવાને પહોંચવા માટે બીજાં સ્થાન બનેલાં છે. એ સ્થાન આપણી છાતીના પોલાણમાં જમણી અને ડાબી – બંને બાજુએ આવેલાં છે. એમને ફેફસાં કહે છે. ફેફસાંની રચના સ્પંજ કે દરિયાઈ પરવાળાં જેવી છિદ્રોવાળી હોય છે. જેમ સ્પંજમાં ઘણાંબધાં નાનાં-નાનાં છિદ્રો હોય છે તેવા જ પ્રકારનાં છિદ્રો ફેફસાંમાં પણ હોય છે. પણ ફેફસાંનાં છિદ્રો એટલાં સૂક્ષ્મ હોય છે કે તેઓ સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદ વિના જોઈ પણ શકાતાં નથી. એ છિદ્રોની સૂક્ષ્મતાનું અનુમાન એના પરથી કરી શકાય છે કે બંને ફેફસાંઓમાં કુલ મળીને સાત કરોડ પચીસ લાખ જેટલાં છિદ્રો હોય છે. આ છિદ્રોને 'વાયુકોષ' કે હવાની પેટી કહે છે. જ્યારે આપણે શ્વાસ અંદર ખેંચીએ છીએ ત્યારે બહારની હવા આપણા શરીરની અંદર ફેફસાંમાં જઈને આ જ વાયુકોષોમાં દાખલ થાય છે અને તેમને ફુલાવે છે; અને જ્યારે આપણે શ્વાસ છોડીએ છીએ (શરીરની બહાર કાઢીએ છીએ) ત્યારે હવા પાછી બહાર આવે છે અને તમામ વાયુકોષો ચિપકાઈ જાય છે. આ પ્રમાણે જીવનભર આપણાં ફેફસાંમાં હવાનું આવવું-જવું થાય છે અને વાયુકોષોનું ફૂલવું–ચિપકાઈ જવું બનતું જ રહે છે.

કેશવ : પણ જો આ હવા આપણાં ફેફસાંમાં જઈ-જઈને ફરી પાછી નીકળી જતી હોય તો તેના ત્યાં જવાનો મતલબ જ શો?

પિતા : મતલબ ઘણો ભારે છે; કારણ કે જ્યારે આ હવા આપણાં ફેફસાંમાં જાય છે ત્યારે પોતાની એક બહુમૂલ્ય વસ્તુ આપણા લોહીને આપે છે અને જ્યારે તે બહાર નીકળી આવે છે ત્યારે આપણા લોહીમાંનું ઘણુંબધું ઝેર પોતાની સાથે લેતી આવે છે. એનાથી આપણું લોહી હંમેશાં સાફ, શુદ્ધ અને શક્તિદાયક

બનેલું રહેલું છે.

કેશવ : એ કઈ બહુમૂલ્ય વસ્તુ છે કે જે આ હવા આપણા લોહીને આપે છે?

પિતા : તે વસ્તુનું નામ 'ઑક્સિજન' છે. આ એક પ્રકારનો ગૅસ કે વાયુ - વરાળ છે, જે હવામાં મોજૂદ હોય છે.

કેશવ : એનાથી આપણને લાભ શો થાય છે?

પિતા : આપણા શરીરની અંદર એક પ્રકારનો અગ્નિ અત્યંત ધીમી ગતિએ પ્રજળ્યા કરતો હોય છે અને તેમાં આપણા શરીરનાં તત્ત્વો હરહંમેશ બળી-બળીને ભસ્મ થતાં રહે છે. આ કામ ઑક્સિજનની મદદ વિના થઈ શકતું નથી; કારણ કે અગ્નિને બળવા માટે ઑક્સિજનનું હોવું જરૂરી છે. આ સાથે જ, આપણે ખાધેલા ખોરાકનો રસ પણ ઑક્સિજનની મદદથી શરીરમાં શોષાઈને કામમાં આવે છે.

કેશવ : અરે! શું આપણા શરીરનાં તત્ત્વો બળી-બળીને ભસ્મ થતાં રહે છે?

પિતા : હા, દિવસ-રાત હર ઘડી અને હર પળ આપણા શરીરનાં તત્ત્વો બળી-બળીને ભસ્મ થતાં રહે છે. જેમ રાત્રે ઘરમાં પ્રકાશને કાયમ રાખવા માટે દીવાનું બળતા રહેવું જરૂરી છે તેવી જ રીતે આપણા શરીરની અંદર પણ જીવનનો પ્રકાશ કાયમ રાખવા માટે આ તત્ત્વોનું બળતા રહેવું જરૂરી છે.

કેશવ : આ તો મોટા અચરજની વાત છે. ભલા, આ શરીર જો હરહંમેશ પોતાનાં તત્ત્વોને બાળી-બાળીને નષ્ટ કરતું રહે છે તો પછી તે અત્યાર સુધી ટકી કેવી રીતે રહ્યું છે?

પિતા : જે તત્ત્વો બળી જઈને નષ્ટ થઈ જાય છે તેમની જગ્યાએ નવાં-નવાં તત્ત્વો બનતાં પણ રહે છે.

કેશવ : પણ જૂનાં તત્ત્વોનું આ રીતે બળી-બળીને નષ્ટ થઈ જવું અને પછી તેમની જગ્યાએ નવાં-નવાં તત્ત્વોનું બનવું – એનો શો મતલબ?

પિતા : એમ થવાથી આપણા શરીરમાં ગરમી, સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ પેદા થાય છે તથા એ સાથે જ, હું પહેલાં બતાવી ચૂક્યો છું તેમ, આપણી અંદર જીવનનો પ્રકાશ કાયમ રહે છે.

કેશવ : સમજી ગયો. વારુ, તમે પહેલાં જે કહ્યું હતું કે હવા આપણા શ્વાસની સાથે બહાર નીકળતી વખતે આપણા લોહીમાંનું ઘણુંબધું ઝેર પોતાની સાથે બહાર લઈ આવે છે તે આ ઝેર આપણા લોહીમાં ક્યાંથી આવે છે?

પિતા : તું એ તો જાણે જ છે કે જ્યારે કોઈ ચીજ બળે છે ત્યારે તેમાંથી થોડો ધુમાડો અને થોડી રાખ પેદા થાય છે. ખેર! આપણા શરીરનાં તત્ત્વોના પણ બળવાથી એક પ્રકારનો ઝેરી ધુમાડો, કે જેને 'કાર્બોનિક એસિડ ગૅસ' (કાર્બન-ડાયૉક્સાઇડ) કહે છે તે અને કેટલીક અન્ય ઝેરી ચીજો હરહંમેશ પેદા થતાં રહે છે. આ બધાં લોહીની સાથે ભળીને વહેતાં-વહેતાં આપણાં ફેફસાંમાં જાય છે અને ત્યાંથી શ્વાસની હવા સાથે ભળીને શ્વાસની સાથે બહાર નીકળી આવે છે. એની સાથોસાથ હવામાં જે ઑક્સિજન મોજૂદ હોય છે તે લોહીમાં જઈ ભળે છે, જેને લઈને લોહી આખા શરીરમાં ફરી ચક્કર લગાવવા લાગે છે. આ પ્રમાણે તું સમજી શકે છે કે હવામાંનો બહુમૂલ્ય ઑક્સિજન લોહીની સાથે-સાથે શરીરના દરેક ભાગમાં લગાતાર પહોંચતો રહે છે અને અંદરની ઝેરી ચીજો ફેફસાંમાં આવી-આવીને હરહંમેશ બહાર નીકળતી રહે છે. આ બધી ક્રિયા આપણા શરીરમાં શ્વાસ દ્વારા હવાના આવવા-જવાથી જ થતી રહેતી હોય છે અને જીવનપર્યંત લગાતાર ચાલુ

જ રહે છે. આનાથી જ આપણું જીવન સંભવ છે.

કેશવ : પરંતુ, પિતાજી! એક વાત એ બતાવો કે જો પૃથ્વીનાં તમામ મનુષ્યો અને બીજાં પ્રાણીઓ પણ આ પ્રમાણે દિવસ-રાત શ્વાસ દ્વારા હવામાંથી ઑક્સિજન વાયુ લીધા જ કરે છે અને તેઓ હવામાં કાર્બન-ડાયૉક્સાઈડ વાયુ ભેળવ્યા જ કરે છે તો પછી હવામાંનો બધો ઑક્સિજન ખતમ કેમ નથી થઈ જતો અને આ હવા કાર્બન-ડાયૉક્સાઈડથી ભરાઈ કેમ નથી જતી?

પિતા : શાબાશ! તારો આ પ્રશ્ન સાચે જ ઘણો તર્કપૂર્ણ છે. પરંતુ પરમાત્માની કારીગરીમાં ક્યાંય કોઈ અધૂરાપણું જોવા મળતું નથી. પરમાત્માએ આને માટે પણ ઘણી સુંદર વ્યવસ્થા કરી રાખેલી છે. સંસારમાં આ જેટલાં વૃક્ષો-છોડવાઓ દેખાય છે તેઓ પણ હવામાંથી આપણી જ જેમ શ્વાસ લીધા કરે છે. આપણે પોતાના નાક વડે શ્વાસ લઈએ છીએ તો તેઓ લે છે પોતાનાં પાંદડાંઓ વડે. આમ છતાં તેમની શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા આપણી શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા કરતાં ઊલટા પ્રકારની છે, અર્થાત્ આપણે તો પોતાના શ્વાસ વડે ઑક્સિજન વાયુ લઈએ છીએ, પણ તેઓ તેને સૂર્યના પ્રકાશ વડે બહાર કાઢતાં રહે છે; અને આપણે કાર્બન-ડાયૉક્સાઈડને ઉચ્છ્વાસ વડે બહાર કાઢીએ છીએ, પણ તેઓ તેને પીતાં રહે છે. આ રીતે આપણી ત્યજી દીધેલી ચીજ તેમના કામમાં આવે છે અને તેમણે ત્યજી દીધેલી ચીજ આપણા કામમાં આવે છે; અને એ રીતે બસ, બંનેનું કામ બરાબર ચાલતું રહે છે. એ સાથે જ હવાની શુદ્ધિનો પણ નાશ થવા પામતો નથી.

કેશવ : વાહ! આ વ્યવસ્થા તો સાચે જ ઘણી સુંદર છે. પરંતુ જ્યાં ઝાડ-છોડવા નથી હોતાં ત્યાંની હવાની શી સ્થિતિ હોય છે?

પિતા : હવા સ્વભાવથી જ એક સ્થળેથી બીજા સ્થળે વહેનારી

ચીજ છે. તેથી તેવી તમામ જગ્યાઓ કે જે ચારે બાજુએ ખુલ્લી હોય છે અને જ્યાં હવાની અવરજવરમાં અવરોધ થતો નથી ત્યાં હવા બરાબર શુદ્ધ બનેલી રહે છે. દાખલા તરીકે, ગીચ વસ્તીવાળાં મોટાં-મોટાં શહેરોની હવા કરતાં ગામો અને ગામડાંઓની હવા વધુ સારી હોય છે અને ગામોની હવા કરતાં પણ ખેતરો, બગીચાઓ તથા જંગલોની હવા વધુ સારી હોય છે. સમુદ્રકિનારા પરની અને પહાડ-પર્વતોની હવા પણ ઘણી શુદ્ધ હોય છે; જ્યારે ઊંચી-ઊંચી ઇમારતોથી ઘેરાયેલી સાંકડી શેરીઓની હવા સારી હોતી નથી, કારણ કે ત્યાં હવા સ્વતંત્રતાપૂર્વક અવરજવર કરી શકતી નથી. આ જ પ્રમાણે જે મકાનોમાં પહોળું આંગણું ન હોય, ખુલ્લી પહોળી અટારીઓ ન હોય, હવાદાર (અર્થાત્ ઝાળીવાળાં) બારીઓ અને બારણાંઓની વ્યવસ્થા ન હોય અથવા જેઓ ચારે બાજુએ ઊંચી-ઊંચી ઇમારતોથી ઘેરાયેલાં હોય કે સાંકડી શેરીઓમાં આવેલાં હોય તેમની હવા પણ સારી હોતી નથી. નાટ્યગૃહો અને સિનેમાઘરોની હવા તો ઘણી જ ખરાબ હોય છે; કારણ કે ચારે બાજુએ બંધ રહેવાને કારણે બહારની તાજી હવા ત્યાં સુધી પહોંચી શકતી નથી અને સેંકડો માણસો કલાકો સુધી ત્યાં બેસીને ખેલ-તમાશો જુએ છે, જેનાથી આખુંયે સ્થળ તેમના ઉચ્છ્વાસ મારફતે નીકળેલી ઝેરી હવાથી ભરાઈ જાય છે અને સ્વાસ્થ્યને ખરાબ કરે છે.

કેશવ : એવી હવાથી આપણા શરીરને કયા પ્રકારનાં નુકસાન થાય છે?

પિતા : એનાથી આપણું મન બગડી જાય છે, સુસ્તી અને આળસ આપણને ઘેરેલાં રહે છે, માથું દુઃખવા લાગે છે તથા ચક્કર આવી જાય છે અને જો હવા ઘણી વધારે ખરાબ થયેલી હોય ત્યારે તો બેભાન થઈ જવાય છે કે મૃત્યુ પણ થાય છે.

કેશવ : શું આવાં મૃત્યુનાં કોઈ ઉદાહરણો જોવામાં આવ્યાં છે?

પિતા : હા, હા. એક નહીં, અનેક ઉદાહરણો છે અને ક્યારેક ક્યારેક સમાચારપત્રોમાં નવાં ઉદાહરણો છપાતાં રહે છે. હમણાં, થોડા જ દિવસો થયા, મેં પોતે એક છાપામાં વાંચ્યું હતું કે એક ગામડિયણ સ્ત્રી પોતાનાં ત્રણ બાળકો સાથે એક નાનકડી ઓરડીમાં બારણાં બંધ કરીને સૂઈ રહી હતી અને અંદર કેરોસીનનો એક દીવો બળી રહ્યો હતો. સવારે જોવામાં આવ્યું કે તેનાં ત્રણ બાળકોમાંથી નાનાં બે બાળકો મૃત્યુ પામ્યાં હતાં અને ત્રીજું બાળક બેભાન હતું તથા તે સ્ત્રીની હાલત પણ સારી ન હતી. ખાણોની અંદર પણ ક્યારેક ક્યારેક હવા ઘણી જ ખરાબ થઈ જતી હોય છે અને તેનાથી પણ કેટલાંય માણસોનાં મોત થઈ ચૂક્યાં છે. તેથી જ હવે કોઈ ઊંડા કૂવામાં કે ખાણમાં ઊતરતી વખતે તેની અંદર એક સળગતું ફાનસ લટકાવીને જોઈ લેવામાં આવે છે કે ત્યાંની હવા બરાબર છે કે નહીં. કોઈ પણ ફાનસ કે દીવો ઑક્સિજન ન હોય તો બળી શકતાં નથી; તેથી જો નીચે જતાં ફાનસ હોલવાઈ જાય તો સમજી લે છે કે ત્યાંની હવામાં ઑક્સિજન મોજૂદ નથી, તેથી ત્યાં કોઈ માણસ જીવતું રહી શકે નહીં. જો ફાનસ સળગતું રહે તો પછી નીચે ઊતરવામાં વાંધો નથી એમ સમજવામાં આવે છે. ઇટાલીમાં તો એક એવી ગુફા છે કે જ્યાં જમીનથી કમર સુધીની હવા અત્યંત ઝેરી છે, પરંતુ તેનાથી ઉપર સારી છે. તેથી ત્યાં મનુષ્યોમાં કોઈ ખચકાટ વિના હરીફરી શકે છે, પણ બિલાડાં કે કૂતરાં ત્યાં જતાં જ મરી જાય છે.

કેશવ : ત્યારે તો આપણને ખરાબ હવાથી અત્યંત સાવધાન રહેવાની જરૂર ખરીને?

પિતા : અવશ્ય. સ્વાસ્થ્યની સુખાકારી ઇચ્છતી દરેક વ્યક્તિએ

ખરાબ હવામાં ઊભા પણ રહેવું જોઈએ નહીં. એ સાથે એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે જ્યાં આપણે કે બીજાં લોકો રહેતાં હોય કે ઊઠતાં-બેસતાં હોય ત્યાંની હવા એકદમ (ભરચક) ખરાબ થવા દેવી જોઈએ નહીં. મોટે ભાગે આળસુ અને ગંદાં લોકોની આદત હોય છે કે જ્યાં પોતે બેસે છે ત્યાં જ બીડી-સિગારેટના ધુમાડા કાઢે છે, થૂંકે છે, નાક સાફ કરે છે અથવા આજુબાજુમાં જ મળમૂત્રનો ત્યાગ સુધ્ધાં કરે છે. આ પ્રકારનાં દૃશ્યો રેલવેના ડબ્બાઓમાં, ધર્મશાળાઓમાં, નાટ્યગૃહો અને સિનેમાઘરોમાં તથા મોટા-મોટા મેળાઓ-મેળાવડાઓમાં હંમેશાં જોવા મળે છે. આવાં લોકો સમાજના ઘણા મોટા અપરાધી છે અને બીજાંઓના સ્વાસ્થ્યને ખરાબ કરવાની સાથે પોતાના સ્વાસ્થ્યને પણ બગાડતા રહે છે. **એ વાત ધ્યાનમાં રહેવી જોઈએ કે હવાથી જ આપણું જીવન છે અને એને બેદરકારીથી ખરાબ કરવી એ પોતે જ પોતાના પગ પર કુહાડી મારવા બરાબર છે.**

કેશવ : એ તો ખરું જ ને! હું આ વાત જરૂર ધ્યાનમાં રાખીશ.

પિતા : હા; અને આની સાથે જ કેટલાક બીજા પણ થોડાક શ્વાસસંબંધી નિયમો છે, કે જેમના પર સારું સ્વાસ્થ્ય ઇચ્છતા દરેક માણસે હંમેશાં ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

કેશવ : એ નિયમો કયા છે?

પિતા : પહેલો નિયમ તો એ છે કે **હંમેશાં પોતાના નાકથી જ શ્વાસ લેવો, મોઢેથી શ્વાસ કદી પણ લેવો નહીં.** ઈશ્વરે શ્વાસ લેવા માટે નાકની જ રચના કરી છે, મોઢાની નહીં; તેથી જ તેમણે નાકની અંદર આને માટે કેટલીક ખાસ વ્યવસ્થા પણ કરી રાખી છે, કે જેથી હવા શુદ્ધ થઈને યોગ્ય હાલતમાં શરીરની અંદર જાય.

શહેરોમાં કે વસવાટોની અંદર આપણે જે હવાને દિવસ-રાત અંદર લેતા હોઈએ છીએ તેમાં વાતાવરણમાંની ઘણી ચીજો ભળેલી રહેતી હોય છે – જેમ કે ધૂળના નાના-નાના કણ, ભૂસું, નાના-નાના જીવાણુ, માણસો કે પશુઓના શરીરમાંથી નીકળેલી ગંદી વસ્તુઓ, રૂ કે શણના રેસા વગેરે. નાકથી શ્વાસ લેવાથી આ વસ્તુઓ નાકમાંના વાળમાં ફસાઈને બહાર રહી જાય છે અને ગળાયેલી હવા જ શરીરની અંદર દાખલ થાય છે. અંદર ગયા પછી નાકની શ્લૈષ્મિક ગ્રંથિઓ વડે આ હવા થોડીક વધુ ગળાય છે અને સાથેસાથે થોડીક ગરમ અને ભીની પણ થઈ જાય છે, ત્યારપછી જ તે ફેફસાંમાં દાખલ થાય છે. પણ મોઢેથી શ્વાસ લેવાથી હવાની સાથેસાથે ધૂળના કણ તથા બીજી વસ્તુઓ વિના-અવરોધ અંદર ચાલી જાય છે અને કંઠનળી, શ્વાસનળી કે ફેફસાંની દીવાલોમાં ચોંટી જઈને કેટલાય પ્રકારના પ્રદાહજનિત રોગો ઉત્પન્ન કરે છે – જેમ કે ખાંસી, દમ, હાંફ વગેરે. તેથી મોઢેથી શ્વાસ લેવો એ હરગિજ યોગ્ય નથી. કેટલાક લોકોનું મોઢું સૂતી વખતે ખુલ્લું રહે છે અને તેઓ મોઢેથી જ શ્વાસ લેતા રહે છે. આ જ પ્રમાણે દોડતી વખતે કે કસરત કરતી વખતે પણ કેટલાયે લોકો મોઢેથી શ્વાસ લે છે. આ આદતો બરાબર નથી.

કેશવ : સમજી ગયો. બીજો નિયમ શો છે?

પિતા : બીજો નિયમ એ છે કે **સૂતી વખતે મોં અને નાક કદી પણ ઢાંકેલાં રાખવાં નહીં.** ઠંડી વધારે હોય તો શરીરની સાથે-સાથે માથું અને કાન ઢાંકી લેવાં, પણ ચહેરો તો હર સમય ખુલ્લો જ રાખવો; કારણ કે ચહેરો ઢાંકી રાખવાથી, શ્વાસ મારફતે નીકળેલી અશુદ્ધ હવા બહાર નીકળી જવા પામતી નથી અને તે જ અશુદ્ધ હવામાં વારંવાર શ્વાસ લેવો પડે છે. મોટે ભાગે જોવામાં આવે

છે કે ફક્ત મૂર્ખ અને અભણ લોકો જ નહીં, ઘણું ભણેલા લોકો પણ પોતાનો ચહેરો ઢાંકીને જ સૂએ છે અને પોતાના શ્વાસ મારફત ઓકી કાઢેલી અશુદ્ધ હવાને જ વારંવાર પીતા રહે છે. જો તેમને કહેવામાં આવે કે 'તમે પોતાની ઊલટી કરેલી ચીજને ફરીથી ખાઓ' તો કદાચ તેઓ ઘૃણા અને ક્રોધથી પાગલ બની જશે; પરંતુ આશ્ચર્ય છે કે પોતે ઊલટી કરેલી ગંદી હવાને તો વારંવાર પીવા છતાં પણ તેમના જીવને જરા પણ ચીતરી ચડતી નથી!

કેશવ : ત્રીજો નિયમ શો છે?

પિતા : ત્રીજો નિયમ એ છે કે જ્યાં સુધી બની શકે, **ખુલ્લી, તાજી અને સ્વચ્છ હવામાં જ રહેવાનો પ્રયત્ન કરો.** હરહંમેશ ન બને તો વધુમાં વધુ સમય ભરચક ખુલ્લી હવામાં વિતાવવાનો પ્રયત્ન કરો. ઓરડામાં કેટલાંય ઝાળીવાળાં બારી-બારણાં હોય તોપણ તેની હવા ખુલ્લા મેદાનની તોલે આવી શકે નહીં. તેથી જો ઓરડામાં રહેવાની જરૂર પડે તોપણ અવારનવાર પાંચ-સાત મિનિટ બહાર ખુલ્લામાં નીકળવું જોઈએ અને વારંવાર ઊંડા શ્વાસ લેવા અને છોડવા જોઈએ. આ પ્રમાણે (કરવાથી) શુદ્ધ હવાની ઘણીબધી કસર પૂરી કરી લેવાશે. સૂવા માટે ઠંડીના દિવસોમાં આંગણામાં કે ઓસરીમાં સૂવું અથવા જો ઓરડામાં કે ઓરડીમાં સૂવું પડે તો તેની બારીઓ ખુલ્લી રાખવી, કે જેથી હવા બરાબર અંદર આવતી-જતી રહે. ઠંડી લાગે તો ઓઢવા માટે વધુ કપડાં લેવાં, પણ બારીઓ તો બંધ ન જ કરવી. રેલગાડીઓમાં આપણે મોટે ભાગે જોઈએ છીએ કે ઠંડીના દિવસોમાં મુસાફર લોકો રાત્રે તમામ બારીઓ બંધ કરી દે છે અને પછી પચ્ચીસોની સંખ્યામાં તે જ બંધ ડબ્બાઓની અંદર સૂતા હોય છે. આનાથી અંદરની બધી હવા ઝેરી બની જાય છે. આટલું જ નહીં, ઘણાબધા લોકો

તો બંધ ડબ્બામાં બીડી અને સિગારેટના ધુમાડા પણ કાઢતા રહે છે, જેનાથી ત્યાંની હવા એથીય વધુ અસહ્ય બની જાય છે. આ બધી બાબતો સ્વાસ્થ્યને ઘણી હાનિ પહોંચાડનારી છે.

કેશવ : હું આ બાબતો પણ યાદ રાખીશ. શું કોઈ ચોથો નિયમ પણ છે?

પિતા : હા, ચોથો નિયમ એ છે કે **હમેશાં લાંબા અને ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી.** આપણાં ફેફસાંઓમાં જેટલી હવા સમાઈ શકે છે તેનો ચોથો ભાગ પણ આપણે સામાન્ય રીતે શ્વાસ મારફતે અંદર લેતા નથી. આ જ પ્રમાણે જેટલી હવા બહાર નીકળી શકે તેનો બહુ થોડો ભાગ બહાર કાઢીએ છીએ. લાંબા અને ઊંડા શ્વાસ લેવાથી આ હવા આપણી અંદર વધુ પ્રમાણમાં જવા-આવવા લાગશે, જેનાથી આપણા લોહીને ઑક્સિજન વધુ મળશે અને તેની શુદ્ધિ પણ વધુ થશે. પરિણામે આપણી અંદર શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ પણ વધુ પેદા થશે. સાથે જ આયુષ્યમાં પણ વધારો થશે.

કેશવ : પરંતુ, પિતાજી! આ ટેવ કેવી રીતે પાડી શકાય? મને તો બે-ચાર વાર લાંબો શ્વાસ ખેંચવાથી પણ માથામાં દુઃખાવો ઊપડે છે અને માથું ભમવા લાગે છે.

પિતા : આ લક્ષણો ફેફસાંની અશક્તિ સૂચવે છે. પરંતુ હું તને એક એવો સીધોસાદો ઉપાય બતાવું છું કે જેનાથી ફેફસાં થોડા દિવસોમાં મજબૂત બની જશે અને તું લાંબા અને ઊંડા શ્વાસ લેવાનું બહુ જલદી શીખી જઈશ.

કેશવ : કહો, હું સાંભળું છું.

પિતા : સાંભળ. સવારે ખૂબ સ્ફૂર્તિથી ઊઠવું અને શૌચ વગેરે ક્રિયાઓથી પરવારીને ખુલ્લી સ્વચ્છ હવામાં પગપાળા ફરવા નીકળી જવું. ચાલતી વખતે માથું સીધું - ટટ્ટાર રાખવું, ખભા પાછળ રહે

અને છાતી આગળ તરફ ખેંચાયેલી રહે એ રીતે. આ પ્રમાણે જરા ઝડપથી ડગલાં ભરતા રહીને થોડો સમય ચાલતા રહેવું; પણ આપણાં બધાંય ડગલાં સીધાં અને એકસરખી રીતે માંડવાં જોઈએ. પછી પોતાના શ્વાસને ધીરે-ધીરે ખેંચવાનું શરૂ કરવું અને એ સાથે જ પોતાનાં ડગલાંને પણ મનમાં ને મનમાં ગણતા જવું. શરૂમાં જેટલો શ્વાસ બિલકુલ સહેલાઈથી ખેંચી શકાય તેટલો જ ખેંચવો. પછી આગળ દશ ડગલાં સુધી તેને એ જ પ્રમાણે બહાર છોડવો. આ પ્રમાણે થોડે દૂર સુધી બરાબર કરતા જવું. બીજે દિવસે આ જ પ્રમાણે થોડું વધારે દૂર આગળ જવું. આ રીતે ચાલવાનું અંતર ક્રમશઃ વધારતા જવું. એક અઠવાડિયા પછી દશ ડગલાંને બદલે બાર ડગલાં સુધી શ્વાસને ખેંચવાનું અને છોડવાનું શરૂ કરવું. એ પછી પંદર સુધી ડગલાં અને ત્યારપછી અઢાર કે વીસ ડગલાં સુધી એ જ ક્રિયા કરવી. આ રીતે ધીરેધીરે ચાલવાના અંતરનું અને શ્વાસની દીર્ઘતાનું પ્રમાણ વધારતા જવું. એક મહિના પછી, શ્વાસ ખેંચ્યા બાદ પ્રત્યેક વખતે તેને થોડોક એટલે કે બે કે ત્રણ ડગલાં સુધી રોકીને છોડવાનો અને પછી બે કે ત્રણ ડગલાં સુધી રોકીને ખેંચવાનો પણ મહાવરો કરવો; અને આ ક્રિયાને પણ થોડી-થોડી વધારતા જવું. સાંભળવામાં આ બધી વાતો ભારે માથાકૂટ જેવી લાગે છે, પણ એ કરવામાં તો ઘણી સહેલી છે; અને થોડા જ સમયના મહાવરાથી પછી તો એવી ટેવ પડી જાય છે કે માણસ ચાલતી વખતે આપોઆપ જ લાંબા શ્વાસોશ્વાસ કરવા લાગે છે અને એના તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર જ પડતી નથી. મેં પોતે આનો ઘણા દિવસો સુધી મહાવરો કર્યો છે અને ખાસ્સો એવો લાભ મેળવ્યો છે. આમ કરવાથી તારાં ફેફસાં ખૂબ મજબૂત થઈ જશે અને શ્વાસ-સંબંધિત બધા રોગોથી બચાવ થશે. આપણા પ્રાચીન

ઋષિઓએ આ જ પ્રકારની, પણ આનાથી ઘણી સંકુલ અને ઊંચી ઢબની શ્વાસની કસરતો વિશે લખ્યું છે, જેને પ્રાણાયામ* કહે છે. તેનો મહિમા ઘણો ગવાયો છે;+ અને તેને યોગ-સાધનનું પહેલું પગથિયું કહેવાય છે. પરંતુ એ કસરતો (પ્રાણાયામનું સાધન) ગુરુ વિના કરી શકાતી નથી. તેથી તારે અહીં તેની ભાંજગડમાં પડવાની જરૂર નથી. સાધારણ રીતે સ્વાસ્થ્ય અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરવા માટે મેં ઉપર બતાવી તે શ્વાસની કસરત ઘણી જ સીધીસાદી અને સુંદર છે તથા મારા વડે અજમાવાયેલી પણ છે. એને જો તું નિયમપૂર્વક કરતો રહીશ તો થોડા જ દિવસોમાં અપેક્ષા કરતાંય વિશેષ લાભ થયેલો જોઈશ.

કેશવ : હું એનો કાલથી જ આરંભ કરી દઈશ.

પિતા : બસ, પછી તો ઈશ્વર એનું શુભ ફળ પણ તને આપશે.

---

* પ્રાણો વાયુરિતિ ખ્યાત આયામસ્તન્નિરોધનમ્ ।
પ્રાણાયામ ઇતિ ખ્યાતો યોગિનાં યોગસાધનમ્ ॥

(તન્ત્રસાર)

\+ પ્રાણાયામાત્ પરં તત્ત્વં પ્રાણાયામાત્ પરં તપઃ ।
પ્રાણાયામાત્ પરં જ્ઞાનં પ્રાણાયામાત્ પરં પદમ્ ॥
પ્રાણાયામં વિના યદ્ યત્ સાધનં નિષ્ફલં ભવેત્ ।
પ્રાણાયામં વિના મન્ત્રપૂજને ન હિ યોગ્યતા ॥

('ગૌતમીય'માંથી)

માનસં વાચિકં પાપં કાયિકં ચાપિ યત્ કૃતમ્ ।
તત્ સર્વં નિર્દહેચ્છીઘ્રં પ્રાણાયામત્રયેણ તુ ॥

('કુલાર્ણવ'માંથી)

શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક શુદ્ધિ

પિતા : બેટા કેશવ! આજે હું તને શુદ્ધિ અને સ્વચ્છતાની બાબતમાં કંઈક બતાવવા ઇચ્છું છું. સાંભળીશ?

કેશવ : હા હા, પિતાજી! અવશ્ય સાંભળીશ. કહો, હું સાંભળી રહ્યો છું.

પિતા : સારું, તો બતાવ કે સ્વચ્છતા કે સફાઈ આપણે માટે શા સારુ આવશ્યક સમજવામાં આવે છે?

કેશવ : એટલા સારુ કે સ્વચ્છ-સાફ છોકરો જોવામાં સારો લાગે છે અને તેને સૌ પ્રેમ કરે છે. મેલો-ગંધાતો છોકરો જોવામાં ભૂંડો લાગે છે અને તેની સાથે સૌ ઘૃણા કરે છે.

પિતા : હા, એ તો બરાબર છે; પણ સ્વચ્છતા-સફાઈની એનાથીય વધુ જરૂર એટલા માટે છે કે સ્વચ્છતાની જાળવણીથી અનેક પ્રકારના રોગો અને વિકારોમાંથી રક્ષણ મળે છે. દાખલા તરીકે – પ્લેગ, કૉલેરા, મુદતિયો તાવ, ગૂમડાં-ફોલ્લા, ખસ-ખણજ, શીતળા વગેરે બધા રોગો અસ્વચ્છતામાં જ જન્મ પામે છે અને ફૂલેફળે છે. જો સ્વચ્છતાના નિયમોનું પૂરેપૂરું પાલન થતું રહે તો, વૈજ્ઞાનિકોનું કહેવું છે કે, આ પ્રકારની તમામ બીમારીઓમાંથી યથેષ્ટ રક્ષણ મળી શકે છે.

કેશવ : અચ્છા! તો એ નિયમો કયા છે?

પિતા : જો, સ્વચ્છતા આમ તો ઘણા પ્રકારની છે – જેમ કે નગર કે ગામની સ્વચ્છતા, ઘરની સ્વચ્છતા, ખોરાક અને કપડાંની સ્વચ્છતા તથા શરીરની સ્વચ્છતા; પરંતુ આજે અહીં હું તને ફક્ત શરીરની સ્વચ્છતા વિશે જ વાતો કરીશ. એ પછી તને મનની અને આત્માની વિશુદ્ધિ વિશે પણ થોડુંક બતાવીશ.

કેશવ : શરીરની સ્વચ્છતા(ની આવશ્યકતા) તો રોજ સ્નાન કરવાથી જ પૂરી થઈ જાય છે ને?

પિતા : હા, પણ... સ્નાન યોગ્ય પદ્ધતિએ કરવામાં આવે તો જ. વળી, એની સાથે જ મોં, દાંત, નાક, કાન, આંખો વગેરે અંગોની તથા પેટની પણ સફાઈ નિત્ય નિયમપૂર્વક કરવી જરૂરી છે.

કેશવ : પેટની સફાઈ તો શૌચ જઈને સૌએ કરવી જ પડે છે. શું એમાં પણ કોઈ જાણવા કે સમજવા-લાયક વાત છે?

પિતા : હા, અવશ્ય. કેટલાંક લોકો એવાં હોય છે કે જેમના શૌચ જવાનો કોઈ નિશ્ચિત સમય હોતો નથી. સમયે-કસમયે, જ્યારે પણ ઇચ્છા થઈ કે જરૂર જણાઈ ત્યારે જઈ આવ્યા! કેટલાંક બાળકો-બાળાઓ એવાં હોય છે કે જેઓ સવાર પડતાં જ, શૌચ ગયા વિના જ કે હાથ-મોઢું ધોયા વિના જ ભોજન પર તૂટી પડે છે. આ એક ખરાબ આદત છે અને એનાથી મોટે ભાગે પાચનને લગતા અનેક રોગો – જેવા કે બંધકોષ (કબજિયાત), આંકડી, અતિસાર (ઝાડા થઈ જવા), મંદાગ્નિ, લોહીવિકાર વગેરે પેદા થઈ જતા હોય છે. તેથી શૌચ માટે રોજ નિયમબદ્ધ થઈને બરાબર નિયત સમયે જ જવું એ અત્યંત આવશ્યક છે. આને માટે સૌથી સારો સમય સવારનો જ છે. કેટલાંક લોકોને દિવસમાં બે વાર શૌચ જવાની આદત હોય છે – સવારે અને સાંજે. આવા લોકો બે વાર જઈ શકે છે, બાકી બધાં લોકોએ ઓછામાં ઓછું એટલે કે એક વાર, સવારે - ઊંઘીને ઊઠ્યા પછી - અવશ્ય શૌચ જવું જોઈએ. શૌચ જતાં પહેલાં જો બે-ચાર કોગળા કરીને થોડુંક પાણી પીવામાં આવે તો એ વધુ સારું રહેશે. આ પ્રમાણે જો સમય નિશ્ચિત કરીને રોજ સવારે જ શૌચ જવામાં આવે તો જેમને સવારે શૌચ જવાની રુચિ થતી નથી તેમને પણ થોડાક જ દિવસોના અભ્યાસ (મહાવરા)થી બરાબર નિયત સમયે શૌચ-સંવેદના અનુભવાશે અને ઝાડો સાફ આવવા લાગશે. વાત એવી છે કે આ શરીર સ્વભાવથી

જ પોતાની આદતોનું ગુલામ હોય છે. એને જેવી આદત શરૂઆતથી પાડવામાં આવે એનાથી તે ટેવાઈ જાય છે અને પછી પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ તે આદત જલદી છૂટતી નથી. અસ્તુ. બાળકોએ તો અત્યારથી જ પોતે હંમેશાં સારી અને યોગ્ય ટેવો પાડવાનું અને ખરાબ આદતોથી બચવાનું પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.

કેશવ : પિતાજી! હું તો રોજ સવારે ઊઠીને અવશ્ય સંડાસ જાઉં છું.

પિતા : ઘણું સારું કરે છે તું. પણ એ સાથે જ દાંત, મોઢું, નાક, કાન અને આંખોને પણ રોજ ધોવાની અને સાફ કરવાની જરૂર છે. ઊંઘીને સવારે ઊઠ્યા પછી તું જોતો હશે કે મોઢાની અંદર થોડો મેલ અને ચીકણાપણા - જેવું જણાઈ આવે છે, જે એક પ્રકારની ગંદકીને કારણે હોય છે. આ ઉપરાંત દાંતો વચ્ચેના જોડાણમાં પણ ખોરાકના જે નાના-નાના ટુકડા જમા થયેલા હોય છે તેમને જો રોજ સાફ ન કરવામાં આવે તો તેઓ દાંતોના જોડાણમાં તથા એમનાં મૂળમાં એક કઠણ પોપડીરૂપે જામતા જાય છે અને પછી વિકૃત થઈને કહોવાવા લાગે છે. આનાથી મોઢું દુર્ગંધયુક્ત બનેલું રહે છે એટલું જ માત્ર નહીં, બલકે દાંતોનાં પેઢાં ફૂલીને દુઃખતાં પણ થઈ જાય છે અને દાંતોના મૂળમાં લોહી તથા પરુ આવવા લાગે છે. પરિણામે દાંત ઘણા જલદી કમજોર થઈ જાય છે, પડી જાય છે; તેથી એ વાત અત્યંત જરૂરી છે કે દાંતોને દરરોજ ઓછામાં ઓછું એક વાર - સવારના સમયે મંજન કરીને અવશ્ય સાફ કરી લેવામાં આવે, કે જેથી ત્યાં મેલ જવા થવા ન પામે. મંજન કરવા માટે જોકે બજારોમાં જાતજાતનાં દેશી અને વિલાયતી મંજન વેચાતાં હોય છે; પરંતુ મને પોતાને પોતાના અનુભવે સૌથી સુંદર અને સસ્તું જે સાધન આ મંજન

માટે યોગ્ય પ્રતીત થયું છે તે છે લીમડાનું તાજું દાતણ. લીમડાંની ડાળખીની એક સળી (છડ) લઈને અને તેના એક છેડાને દાંતોથી ચાવી-ચાવીને ખૂબ મજાની - સારી એવી કૂચી-પીંછી તૈયાર કરી લેવી અને તેનાથી તમામ દાંતોને ઉપર-નીચે, અંદરના-બહારના ભાગે, મૂળની પાસે તથા દાંતો વચ્ચેનાં જોડાણોમાં ઘસી-ઘસીને સારી રીતે મંજન કરવું જોઈએ. પરંતુ એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે દાંતોને જરૂર કરતાં વધારે ઘસવા એ પણ બરાબર નથી; કારણ કે એનાથી દાંતોની કલાઈ (enamel) નીકળી જવાનો ડર રહે છે. બસ, રોજ નિયમપૂર્વક દાતણથી દરેક દાંત ચારે તરફથી, ચાર કે પાંચ વાર સારી રીતે ઘસવામાં આવે એ પૂરતું થશે. આ પ્રમાણે બધા દાંતોનું મંજન કરી લીધા પછી તે જ દાતણની છાલ કાઢીને મોઢામાં ભરી લેવી જોઈએ અને પછી તે એવી રીતે ચાવવી જોઈએ કે છાલનો બધો રસ મોઢામાં આવી જાય. પછી છાલનો કૂચો બહાર ફેંકી દેવો અને રસને મોઢામાં થોડી મિનિટો સુધી એવી રીતે ગડગડાવતા રહેવું કે જેથી તે દાંતોનાં જોડાણો અને મૂળમાં સારી પેઠે પહોંચી જાય. પછી તે રસ થૂંકી દેવો અને ચોખ્ખા પાણીથી કોગળા કરી લેવા. બાદમાં લીમડાની તે જ સળીને વચ્ચેથી ચીરીને ઊલિયું બનાવી લેવું અને તેના વડે જીભને પણ સારી પેઠે સાફ કરી લેવી. ત્યારપછી ફરી વાર પાણીથી વારંવાર કોગળા કરીને મોઢાને સારી રીતે સાફ કરી લેવું. આ પ્રમાણે દરરોજ જો નિયમપૂર્વક દાતણ કરવામાં આવે તો દાંત મોતી જેવા ચમકદાર બનશે અને હંમેશાં સુદૃઢ અને નીરોગી રહી શકશે.

કેશવ : સારું, પિતાજી! હવે હું પણ આ જ રીતથી રોજ નિયમપૂર્વક દાતણ કરતો રહીશ.

પિતા : હા; અને તેની સાથે જ રોજ નાક, કાન અને આંખોને

પણ ધોવાં અને સાફ રાખવાં જરૂરી છે. નાક સાફ કરવા માટે પહેલાં તો તેને સારી રીતે ખંખેરી લેવું. પછી કોઈ સાફ રૂમાલ કે ટુવાલનો એક ખૂણો ભીનો કરીને અને તેમાં આંગળી લગાવીને નાકનાં બે નસકોરાંને સારી રીતે લૂછી નાખવાં, કે જેનાથી અંદરનો બધો મેલ નીકળી જાય. પછી ખોબામાં – ચોગળામાં વારંવાર પાણી લઈને નાકની અંદર ચઢાવવું અને ખંખેરી નાખવું. આ પ્રમાણે કેટલીક વાર કરવાથી નાક અંદરથી તદ્દન સાફ થઈ જશે. આ પ્રમાણે કાન અને આંખોને પણ સાફ કરવા માટે ભીના કપડામાં આંગળી લગાવીને સારી રીતે લૂછી લેવાં જોઈએ અને પછી ચોખ્ખા પાણીની છાલક મારી-મારીને ધોઈ લેવાં જોઈએ.

કેશવ : સારું. હવે સ્નાન કરવા બાબતે પણ બતાવો.

પિતા : સ્નાન તો આપણા હિંદુઓમાં એક ધાર્મિક ક્રિયા સમજવામાં આવે છે અને તેથી અહીં મોટા ભાગનાં લોકો સ્નાન કર્યા વિના ભોજન કરતાં નથી. આ છે તો ઘણી સારી વાત; પણ મોટે ભાગે આ સ્નાન માત્ર એક રસમ – રિવાજના ધોરણે કરાતું હોય છે, એટલે કે કેવળ બે લોટા પાણી માથા પર ઢોળીને અથવા નદી કે તળાવમાં એક-બે ડૂબકીઓ લગાવી લઈને જ સ્નાનના રિવાજનું પાલન પૂરું કરી લેવામાં આવે છે. પરંતુ સ્નાનનો વાસ્તવિક મતલબ તો શરીરનો સંપૂર્ણ મેલ ધોઈને શરીરને સ્વચ્છ બનાવવાનો છે. આ જે અગણિત રુવાટાં આપણા શરીર પર ઊગેલાં દેખાય છે તેમનાં મૂળના માર્ગે થઈને શરીરનો તમામ પરસેવો અને શરીરની અંદરનો મેલ હર ઘડી અને હર પળ બહાર નીકળતો રહે છે. જો શરીરને રોજ ધોઈને અર્થાત્ સાફ કરીને સ્નાન ન કરતા રહીએ તો એનાથી મેલના બહાર નીકળવામાં અડચણ આવશે અને પરિણામે જાતજાતના ચર્મ-વિકારોનો ભય ઊભો થઈ જશે. તેથી

એ જરૂરી છે કે સ્નાન કરતી વખતે શરીર પરનો બધો મેલ દરરોજ ધોઈને, શરીરને સાફ કરવામાં આવે. આ કામ માટે એક સ્વચ્છ જાડો ટુવાલ કે જાડા કાપડનો મોટો રૂમાલ હાથમાં લઈને પાણીમાં પલાળી લેવો જોઈએ અને પછી તેનાથી શરીરના દરેક ભાગને સારી રીતે ઘસી-ઘસીને પાણીથી ધોવો જોઈએ. તે પછી પાણીની ધારથી માથે અને સઘળા શરીરે સંપૂર્ણ સ્નાન કરવું જોઈએ અને અંતે કોઈ સ્વચ્છ અને કોરા ટુવાલથી શરીરને લૂછી લેવું જોઈએ તથા પછી કપડાં પહેરી લેવાં જોઈએ.

કેશવ : સ્નાન માટે પાણી ઠંડું યોગ્ય છે કે ગરમ?

પિતા : આમ તો ઠંડું પાણી જ સર્વશ્રેષ્ઠ છે, પરંતુ શરીર જો ઘણું દુર્બળ હોય અથવા શરીરમાં ગરમી ઘણી ઓછી હોય તો ગરમ પાણી પણ ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

કેશવ : સમજી ગયો. હવે આગળ બતાવશો?

પિતા : અહીં સુધી તો મેં શારીરિક શુદ્ધિની વાત કહી. હવે, માનસિક તથા આત્મિક શુદ્ધિ બાબતે પણ કેટલુંક જાણવું જરૂરી છે; કારણ કે માનસિક વિશુદ્ધિ વિના શરીરની સઘળી સફાઈ બિલકુલ અર્થહીન છે. જેમ કે, કહ્યું છે –

મનકા મલ ધોયા નહીં, તન ક્યા રહા બનાય।
યહ તન ઈક દિન રાખ બન, ધૂલ સંગ ઉડ઼ જાય॥

અને વળી,

મન કાલા તન ઉજ્જ્વલ લેકર પાપી ક્યા ઈતરાવે।
ઘરમેં ઘોર અઁધેરા ભરકર બાહર દીપ જલાવે॥

અસ્તુ. મનની શુદ્ધિ વિનાની શરીરની બધી સ્વચ્છતા, સઘળી ચમકદમક (ભપકો-શોભા) તો માત્ર **'વિષ રસ ભરા કનક ઘટ જૈસે'** જ સમજવી જોઈએ. ઝેરથી ભરેલો સોનાનો ઘડો જેમ અનિષ્ટ

સાધન કરવા સિવાય અન્ય કશા ઉપયોગનો નથી, તેવી જ રીતે મલિન અને દૂષિત મનવાળું શરીર પણ કેટલુંય સાફ-સ્વચ્છ અને શણગારેલું-શોભાવેલું હોય, પરંતુ પાપ, અનિષ્ટ અને અપકાર કરવા સિવાય તેનો આ સંસારમાં કશો ઉપયોગ નથી.

કેશવ : તો પછી મનની શુદ્ધિનો શો ઉપાય છે?

પિતા : જેમ શરીરની શુદ્ધિ અને સ્વચ્છતાનું સાધન પાણી છે તેવી જ રીતે મનની શુદ્ધિનું મુખ્ય સાધન સત્યનું સેવન છે. એકમાત્ર સત્યનું જ અવલંબન, સત્યમાં સંપૂર્ણ શ્રદ્ધા, સત્યની જ જિજ્ઞાસા, સત્ય વિચાર, સત્ય આચરણ અને સત્ય બોલવું – એ જ મનની શુદ્ધિને પ્રાપ્ત કરવાનો પહેલો અને સૌથી મોટો ઉપાય છે. એમાં શંકા નથી કે આ ઉપાયને આ સંકુલ (અટપટા) સંસારમાં સીધો અને સરળ કહી શકાય એવું નથી. સત્યસેવનના માર્ગમાં અનેક વિઘ્નો, ઘણીબધી અડચણો, જાતજાતનાં પ્રલોભનો અને અનેક પ્રકારના ક્લેશો તેમ જ આફતો રહેલાં છે; પરંતુ જેઓ સત્યના સાચા પૂજારી છે તેમને આ વિઘ્નો અને અડચણો નથી બિવડાવી શકતાં, નથી ચલિત કરી શકતાં, કે નથી તો તેમનો રસ્તો પણ રોકી શકતાં. તેઓ તો હંમેશાં સત્યના નશામાં ચકચૂર થઈને પોતાના માર્ગ પર બે-રોકટોક આગળ જ વધતા રહે છે અને પોતાનું શરીર, ધનસંપત્તિ, પ્રાણ અને પરિવાર – સર્વ કાંઈ સત્યની જ સેવામાં ન્યોછાવર કરી દે છે. બસ, એ પ્રમાણે તેઓ સંસારમાં પોતાનું નામ હંમેશ માટે અમર કરી જાય છે અને માનવસમાજ માટે એક જીવતુંજાગતું ઉદાહરણ મૂકી જાય છે. આવા સત્યવીરોનાં દૃષ્ટાંતો આપણા તમામ પ્રાચીન ગ્રંથોમાં ભરેલાં પડ્યાં છે અને અદ્યપર્યંત ધ્રુવ, પ્રહ્લાદ, હરિશ્ચંદ્ર, યુધિષ્ઠિર વગેરેની પવિત્ર કથાઓ ઘણી શ્રદ્ધા અને ભક્તિ સાથે કહેવામાં અને સાંભળવામાં આવે છે. આ

જ પ્રમાણે ઈતિહાસ પણ ભગવાન બુદ્ધ, આત્મવીર સુકરાત, મહાત્મા ઈસા મસીહ વગેરે કેટલીય સત્ય-વિભૂતિઓના અલૌકિક જીવનની સાક્ષી પૂરી રહ્યો છે. આપણા વર્તમાન યુગમાં પણ મહાત્મા તૉલ્સ્તોય, મહાત્મા ગાંધી, મહર્ષિ કાગાવા વગેરે અનેક સત્ય-મહારથીઓનાં આદર્શ જીવનચરિત્રો આપણને સત્યનો માર્ગ બતાવી રહ્યાં છે.

કેશવ : વારુ. આત્માની શુદ્ધિ શી છે અને તેને કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય છે?

પિતા : આત્માની શુદ્ધિ તે સ્થિતિને કહે છે કે જ્યારે આત્મા અને પરમાત્માની વચ્ચે રહેલો માયાનો સ્થૂળ પડદો ખસી જાય છે અને આત્મા પરમાત્માને પોતાનામાં તથા પોતાને પરમાત્મામાં જોવા લાગે છે. આ વાત એક ઉદાહરણથી વધુ સારી રીતે સમજી શકાય. જેમ બરફ સૂર્યના તેજથી પ્રકાશિત થઈ ઊઠે છે પરંતુ તેની અંદર સૂર્યનું કોઈ પ્રતિબિંબ દેખાઈ દેતું નથી, તેવી જ રીતે સંસારનું સાધારણ પ્રાણી પણ બ્રહ્મતેજથી પ્રકાશિત થઈને સચેતન તો બની જાય છે પણ તેનામાં બુદ્ધિનો કોઈ પરિસ્કાર (સંશુદ્ધિ, સંસ્કાર) થતો નથી અથવા તેનામાં બ્રહ્મદર્શનની કોઈ જિજ્ઞાસા જોવા મળતી નથી. પરંતુ તે બરફ જ્યારે ગરમી મેળવીને ઓગળી જાય છે અને પાણીના રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે ત્યારે તેનામાં સૂર્યનું પ્રતિબિંબ દેખાવા લાગે છે; તેવી જ રીતે પ્રાણીનું મન અને તેની બુદ્ધિ પણ જ્યારે સત્યની ઝાળમાં સારી રીતે તપીને, યોગ્ય રૂપમાં સંશુદ્ધ (પરિસ્કૃત) થઈ જવા પામે છે ત્યારે તે પરમાત્માના અસ્તિત્વનો સ્પષ્ટપણે અનુભવ કરવા લાગે છે. જોકે તેમ છતાં હજીય તેને પરમાત્મા પોતાનાથી અલગ જ દેખાતો રહે છે, બરાબર તેવી જ રીતે કે જેમ પાણીમાં સૂર્યનું પ્રતિબિંબ સૂર્યથી અલગ દેખાય છે.

પછી આ પાણી જ્યારે વરાળ બનીને ઉપર ચાલ્યું જાય છે ત્યારે સૂર્યનું એ પ્રતિબિંબ પણ અદૃશ્ય થઈ જઈને સૂર્યમાં ભળી જાય છે; તેવી જ રીતે તે પ્રાણી પણ પોતાના આત્માને જ્યારે માયાના સ્તર ઉપરથી ઊંચે ઉઠાવી લે છે ત્યારે આત્મા અને પરમાત્માનું સઘળું દ્વૈત (બંને અલગ-અલગ હોવાનો દ્વિભાવ-ભેદભાવ) અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને તે આ સમસ્ત સૃષ્ટિને માત્ર બ્રહ્મમય જ જોવા લાગે છે. આવો બ્રહ્મજ્ઞાની સંસારમાં રહેતો હોવા છતાં પણ પોતાના જીવનને અલૌકિક બનાવી લે છે; તે જ્યાં ક્યાંય પણ હોય, તેને સર્વત્ર **'આત્મવત્ સર્વભૂતેષુ'** જ દેખાવા લાગે છે; અને તેથી તેનો સમસ્ત પ્રાણીઓ પ્રતિ પ્રેમ અને ઉદારતા પોતાની ચરમ સીમાએ પહોંચી જાય છે.

કેશવ : આ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાનો શો ઉપાય છે?

પિતા : આ અલૌકિક સ્થિતિએ પહોંચવા માટે સૌથી પહેલું પગથિયું તો સત્યના પાલનના વ્રત વડે મનની શુદ્ધિ કરવી એ જ છે, કે જેની ચર્ચા આપણે પહેલાં કરી લીધી છે. એ પછી તેની સાથોસાથ સદ્‌ગુરુની સેવા અને તેમના ઉપદેશનું ગ્રહણ, સદ્‌ગ્રંથોનું અધ્યયન, સતત બ્રહ્મચિંતન, ભગવાનનું ભજન, યોગનો અભ્યાસ વગેરે અન્ય ઉપાયો પણ છે; પરંતુ એ બધા અત્યારે તારી બાળકબુદ્ધિને સમજાશે નહીં. તેથી આ વિષયને હવે હું અહીં સમાપ્ત કરું છું અને તને આશીર્વાદ આપું છું કે દૈવકૃપાથી તને બધા પ્રકારે શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવામાં સફળતા મળે. અસ્તુ.